VIANDES



5 MINUTES 10 MINUTES 15 MINUTES 20 MINUTES 25 MINUTES 30 MINUTES 60 MINUTES

UN MANUEL POUR LA CUISSON DES VIANDES

Par *Martha Logan*

VOICI, POUR VOUS, DES CHOSES INTÉRESSANTES

Tableau de Vérification des Aliments Convenables 6

Guide pour la Composition des Menus et le Service 10

Guide pour l'Achat des Viandes 11

Guide pour la Cuisson des Viandes 12

Spécimens de Menus 14, 22, 30, 36, 40

Recettes de Viandes (avec temps de cuisson)

- Boeuf .... 15 à 21
- Porc .... 23 à 29
- Agneau .... 31 à 35
- Veau .... 37 à 39
- Viandes Mélangées .... 41 à 43
- Viandes Prêtes-pour-la-Table 44-45
- Suggestions pour la Boîte à Lunch 46-47

Tableau Indicateur pour Viandes à Rôtir 48

Tableau Indicateur pour Viandes à Griller 50

Table des Recettes 54-55

VIANDES

UN MANUEL
POUR LA CUISSON DES VIANDES

Par *Martha Logan*

Swift Canadian Co.,
Limited
Siège Social:
Toronto *Canada*
SERVICE DE L'ÉCONOMIE MÉNAGÈRE—LABORATOIRES DES RECHERCHES







Ci-dessus: Une des Cuisines d'Essai de Martha Logan où l'on goûte aux aliments et où l'on prépare des recettes pour de nouveaux plats.

A gauche: Nos efforts constants pour l'amélioration des nombreux produits alimentaires de la Swift Canadian demandent de fréquents essais.

A droite: Des causeries s'adressant aux ménagères font partie de notre travail qui consiste à expliquer ce qu'est une bonne alimentation et la manière de préparer des repas attrayants et dont on se régale. (Chaque fois qu'il est possible, on emploie des miroirs suspendus, comme celui que vous voyez dans la vignette ci-dessus, pour permettre aux auditrices de voir exactement ce que fait la conférencière.)

En tant que reines de vos châteaux canadiens modernes, vous, les ménagères affairées, passez chaque jour une bonne partie de votre temps à composer des menus, à préparer et à servir des repas pour vos maris qui travaillent dur et vos enfants qui grandissent. Vous aider à faire mieux et plus vite ce travail . . . si important pour assurer une nation forte . . . tel est le but principal de ce livre.



Nous . . . je veux dire moi personnellement et les autres expertes en Economie Ménagère qui m'aident . . . passons comme vous la plus grande partie de notre temps dans notre cuisine. Nous faisons des expériences avec les aliments, et essayons pour vous de nouvelles façons de les préparer et de les servir. Bien souvent aussi, nous disons comment la Swift Canadian Company peut *améliorer* ses produits pour qu'ils s'adaptent mieux à vos besoins particuliers.

C'est cela notre travail . . . *vous* aider.

Parmi ces pages, vous trouverez plus que des recettes. Vous y trouverez des suggestions pour la composition de menus nourrissants que vous aurez plaisir à préparer. Vous y trouverez aussi des idées qui vous aideront à épargner du temps et de l'argent.

Nous espérons sincèrement que vous les aimerez. Nous savons que vous les trouverez pratiques parce que les ustensiles que nous employons dans notre cuisine sont les mêmes que ceux que vous employez dans la vôtre.

Martha Logan

Experte en Economie Ménagère
SWIFT CANADIAN CO. LIMITED

NOS *Aliments* QUOTIDIENS

Les aliments que vous servez n'ont jamais besoin d'être fades et sans attrait. Au contraire, votre famille peut avoir de bons repas et des repas très variés . . . sans aucun gaspillage de temps ni d'argent.

La variété est si importante! N'oubliez pas, en composant vos menus, que votre famille a besoin de viande, de lait, d'oeufs, de fruits, de légumes, de graisses et de céréales. Parmi tout cela, le lait et les produits à base de lait, la viande et les produits à base de viande, et les fruits et les légumes sont souvent appelés "aliments de base" parce qu'ils forment la base importante des menus bien composés. Ces aliments renferment des protéines, des sels minéraux, des vitamines et des matières grasses de la plus haute qualité et en grande quantité.

Les savants disent que pour la force et les muscles, il faut des protéines; pour les os et le sang, des sels minéraux; pour l'utilisation de tous les aliments, des vitamines; et pour l'énergie, des matières grasses. Mais nous autres, maîtresses de maison, ne sommes pas des savants—nous voulons savoir ce qu'il en est en termes d'aliments et de menus—savoir ce qui est bon à manger et ce qui est bon pour nous.

Pour avoir de Bons Repas Appétissants

Pour avoir de bons repas, nous devrions, en composant les menus quotidiens, nous assurer qu'ils contiennent les "aliments de base" sous une forme qui plaira à notre famille tout en convenant à nos moyens; nous devrions apprendre à faire cuire ces aliments de façon à sauvegarder toute leur valeur nutritive et les rendre appétissants; et, bien entendu, nous devrions servir ces aliments de la manière la plus attrayante pour que toute la famille s'en régale vraiment.

Il est si important de se sentir satisfait après avoir mangé! L'on considère souvent que l'on a fait un bon repas lorsqu'on se sent bien nourri. Mais avoir satisfait son appétit ne veut pas toujours dire que l'on a mangé convenablement. Pour qu'un repas soit bon, une autre chose importe. Il faut qu'il fournisse tous les élements nutritifs nécessaires. Quand vous considérez un repas à ce point de vue, vous vous rendez compte de la **grande** importance de la composition des menus.

Parmi les pages qui suivent, vous trouverez un **Tableau des Aliments Convenables** sur lequel vous pourrez vérifier vos propres repas pour une semaine. Utilisez ce nouveau système pour voir si vous tirez bien profit des recommandations données par les spécialistes en matière d'alimentation.

Mais, ce livre traitant surtout des viandes, permettez-moi d'abord de vous dire quelque chose sur l'importance de la viande dans le régime alimentaire quotidien. La viande est une bonne source des éléments nutritifs importants . . . Les morceaux à bon marché sont tout aussi nourrissants que les plus chers et, lorsqu'ils sont bien cuits, ils sont tendres et délicieux.

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles la viande devrait occuper une place importante dans les menus quotidiens (en étant parfois remplacée, pour varier, par quelque chose de tout aussi bon).

1 LA VIANDE *est une riche source de protéines complètes.*

2 LA VIANDE *est une source précieuse des vitamines "B"*

3 LA VIANDE *contient une bonne quantité de fer et de phosphore.*

4 LA VIANDE *fournit les matières grasses.*

5 LA VIANDE *satisfait l'appétit et fait que nous nous sentons bien nourris.*

MANGEZ DES

Aliments Convenables

VÉRIFIEZ VOS REPAS QUOTIDIENS AVEC CE TABLEAU

ALIMENT	*Nombre de Portions Chaque Jour*
Viande, Volaille, Poisson ou Fèves	1 portion ou plus par jour . . . foie, rognons ou coeur au moins une fois par semaine.
Oeufs	1 par jour, ou au moins 3 ou 4 par semaine. Cuits de la façon que vous désirez ou incorporés dans des mets.
Fruits	1 portion de fruits frais, secs, de conserve, ou congelés. 1 portion d'orange, de pamplemousse ou de tomate (fruits entiers, ou jus si vous en trouvez).
Légumes	1 portion de pommes de terre. 1 portion de légumes jaunes ou verts (frais, congelés ou de conserve). 1 portion d'un autre légume (souvent cru).
Lait, Fromage	½ à 1 chopine pour les adultes, plus de 1 chopine pour les enfants (frais, évaporé, ou déshydraté). Le fromage est un produit à base de lait . . . très désirable tous les jours, et de temps en temps dans le plat principal.
Matières grasses	2 portions ou plus de beurre. Beurre d'arachides. Saindoux ou autres graisses culinaires.
Pain et Céréales	4 à 6 tranches de pain Approuvé par le Canada, blanc ou complet. 1 portion de céréale complète. Les pâtes alimentaires sont également très utiles.
	Alors, mangez d'autres aliments comme vous le voulez. Prenez l'habitude de boire de l'eau régulièrement.

Vous trouverez très utile de vérifier vos repas sur ce tableau pendant toute une semaine. Vous serez peut-être surprise de ce que cela vous apprendra. La "Faim Dissimulée" provient du manque d'aliments de base—qui sont tous énumérés sur ce tableau.

Si vous désirez d'autres *Tableaux des Aliments Convenables* pour vous-même et pour vos amies, voyez, au verso de ce livre, la notice détaillée sur la façon de les obtenir.

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	ALIMENT
							Viande, Volaille, Poisson ou Fèves
							Oeufs
							Fruits
							Légumes
							Lait, Fromage
							Matières grasses
							Pain et Céréales

Employez modérément des sucreries pour rendre le régime alimentaire agréable, mais pas suffisamment pour enlever l'appétit pour les autres aliments. Les desserts sucrés, la mélasse, les sirops, le miel, les gelées, les confitures, les sucres et les bonbons sont des sucreries.

VÉRIFIONS TROIS REPAS TYPIQUES

Regardez ci-dessous le menu d'un jour, et voyez s'il s'adapte au Tableau des Aliments Convenables. Il vous aidera peut-être à composer vos propres menus . . . et à les vérifier. Essayez ce système pendant une semaine, avec le tableau de la page 7.

DÉJEUNER

Jus d'Orange
Céréale Complète
Lait Crémeux
Bacon Toast Marmelade
Breuvage

LUNCH

Soupe Crème de Céleri
Biscuits Salés
Sandwiches au Beurre d'Arachides et à la Gelée (page 47)
Salade de Chou Cru
Breuvage

SOUPER

Bifteck à la Suisse (page 20)
Pomme de Terre au Four
Carottes en Allumettes
Pain Beurre
Salade de Pomme et de Raisins Secs
Cossetarde au Miel Cuite au Four
Breuvage

ALIMENT
Viande, Volaille, Poisson ou Fèves
Oeufs
Fruits
Légumes
Lait, Fromage
Matières grasses
Pain et Céréales

REPAS *Bien Compris* ✓

Nombre de Portions Chaque Jour	**Lun.**	
1 portion ou plus par jour . . . foie, rognons ou coeur au moins une fois par semaine.	✓ ✓	Bacon et bifteck à la Suisse.
1 par jour, ou au moins 3 ou 4 par semaine. Cuits de la façon que vous désirez ou incorporés dans des mets.	✓	Des oeufs dans de la cossetarde cuite.
1 portion de fruits frais, secs, de conserve, ou congelés. 1 portion d'orange, de pamplemousse ou de tomate (fruits entiers, ou jus si vous en trouvez).	✓ ✓ ✓	Des raisins secs et des pommes en salade. Du jus d'orange.
1 portion de pommes de terre. 1 portion de légumes jaunes ou verts (frais, congelés ou de conserve). 1 portion d'un autre légume (souvent cru).	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	Une pomme de terre au four. Des carottes. Du chou cru en salade, de la laitue. Du céleri dans la soupe.
½ à 1 chopine pour les adultes, plus de 1 chopine pour les enfants (frais, évaporé, ou déshydraté). Le fromage est un produit à base de lait . . . très désirable tous les jours, et de temps en temps dans le plat principal.	✓ ✓ ✓	Du lait sur la céréale; dans la soupe au céleri; dans la cossetarde. Les enfants doivent aussi boire du lait à leurs repas.
2 portions ou plus de beurre. Beurre d'arachides. Saindoux ou autres graisses culinaires.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	Du beurre sur le toast, les sandwiches, dans la soupe et dans les carottes. Du saindoux, du shortening ou de la graisse de rôti pour dorer le bifteck à la Suisse. Du beurre d'arachides.
4 à 6 tranches de pain Approuvé par le Canada, blanc ou complet. 1 portion de céréale complète. Les pâtes alimentaires sont également très utiles.	✓ ✓ ✓ ✓	Une céréale complète; du pain Approuvé par le Canada—blanc ou complet.
Alors, mangez d'autres aliments comme vous le voulez. Prenez l'habitude de boire de l'eau régulièrement.		*Sucreries* — Marmelade; gelée; sucre; du miel dans la cossetarde.

Des menus bien composés . . .

SIGNIFIENT DES REPAS SAVOUREUX ET NOURRISSANTS



Des menus attentivement préparés . . .

Comment Composer les Menus et Servir:

Il est plus facile de composer les menus deux ou trois jours d'avance. De cette façon, vous pouvez avoir des repas mieux équilibrés au point de vue nutritif, et économiser sur ce que vous achetez. Puisque la viande est un aliment de base important (vous partez généralement de la viande pour composer votre menu) il vaut mieux choisir la viande d'abord.

Choisissez les viandes en considérant à la fois la variété et le temps qu'il vous faut pour les préparer. Pour vous y aider, les recettes données dans ce livre sont divisées par sortes de viande (boeuf, porc, agneau, etc.) et sont énumérées au tableau de la page 54 suivant le temps de leur cuisson.

Ayant choisi votre viande, considérez ce qui doit l'accompagner. Voici quelques conseils qui vous seront utiles:

1. Considérez la couleur quand vous choisissez les légumes et les fruits. Le coup d'oeil est aussi important que le goût.
2. Choisissez des saveurs qui se complètent, comme des tomates avec du veau, des pommes avec du porc.
3. Variez les consistances — des aliments mous avec des aliments durs ou croquants, comme de la viande sauce crème sur toast avec des haricots verts au beurre.
4. Evitez la répétition du même aliment — comme des oignons avec la viande, des oignons sauce crème, et des oignons dans la salade.
5. Employez des garnitures comestibles pour vos plats de viande. D'abord pour leur attrait, puis pour leur valeur nutritive.

Dans ce livre, un plat de viande est illustré au commencement de chaque section de recettes. Nous pensons que ces recettes spéciales sont extra-bonnes et croyons que vous penserez de même. Au-dessous de l'illustration des vignettes représentant ces plats, vous trouverez les menus pour une journée parmi lesquels figure le plat illustré. Vous pouvez vous servir de ces suggestions pour la composition de quelques-uns de vos propres menus.



et des aliments soigneusement achetés . . .



font des repas savoureux et nourrissants.

Comment acheter la Viande:

Pour savoir quelles sont les viandes avantageuses à acheter pour la journée, nous vous suggérons de vous en référer aux annonces de journaux et aux prospectus que font vos fournisseurs de viande. Votre boucher sait quelles sont celles qui sont avantageuses et il se fera un plaisir de vous aider à choisir la viande qui convient à votre famille. Son comptoir réfrigérant, où sont étalées toutes les viandes d'une façon attrayante, peut certainement vous aider dans votre choix.

Le prix de la livre n'est pas toujours le meilleur moyen de se guider pour acheter avec économie. Vous trouverez souvent qu'il est économique d'acheter un jambon entier ou un demi-jambon, un rôti ou un morceau à cuire à l'étuvée, si vous considérez que vous pouvez employer les restes de différentes manières (voir les suggestions pour les restes, pages 21, 29, 35, 39). Il va sans dire que chaque fois que cette viande est servie, elle doit l'être d'une manière différente et appétissante.

Puisque la véritable économie, quand vous achetez de la viande, signifie que vous obteniez la qualité et le genre de viande qui conviennent le mieux à vos besoins et au goût de votre famille, vous trouverez qu'il est bon de vous familiariser avec les marques des produits de viande qui vous sont offerts. Choisissez vos viandes d'après leur marque tout comme vous le faites pour les aliments en boîtes et autres produits domestiques. Quand vous trouvez une marque que vous aimez — demandez-la chaque fois, et allez chez le boucher qui vous la donne chaque fois. De cette façon vous serez certaine de ne jamais vous tromper.

Il y a beaucoup de bonnes marques de viande sur le marché. Bien entendu, celles que je connais le mieux, et ce sont les marques favorites des maîtresses de maison canadiennes, sont les Marques Swift. Dans les Cuisines d'Essais de Martha Logan, nous travaillons avec nos nombreux produits, recherchant constamment de nouveaux moyens de les améliorer. (Voir pages 52 et 53, les reproductions et les noms de quelques-uns des produits Swift). Laissez-vous toujours guider par une marque qui a fait ses preuves.

CUISSON DES VIANDES

Aujourd'hui, la cuisson de la viande est une nouvelle science. La chose la plus importante à se rappeler, en ce qui concerne la cuisson de toutes les viandes, c'est de les faire cuire à température douce. Ceci a pour but de retenir le jus et la saveur à l'intérieur de la viande, d'empêcher la viande de diminuer autant de volume, de rendre la viande plus tendre et plus savoureuse, et d'empêcher la graisse de brûler.

Au cours de ces dernières années, les spécialistes qui travaillent dans les cuisines d'essais ont découvert et prouvé que beaucoup des anciennes méthodes de cuisson des viandes causaient une grande diminution de volume, de grosses pertes de graisses, et durcissaient la viande.

Votre but, en faisant cuire la viande, est de la rendre plus attrayante et plus appétissante — et, en ce qui concerne les morceaux moins tendres, de ramollir les tissus cellulaires et de rendre la viande plus tendre.

Quelques Bons Conseils pour vous Guider:

1. Ne faites pas saisir un rôti. Si la viande est rôtie à four modéré (350° F.) elle sera bien dorée, juteuse et tendre, elle aura moins diminué de volume et la graisse sera plus claire que si le rôti avait été saisi ou cuit à température élevée.

2. Ne couvrez pas la viande pour la faire rôtir car la vapeur qui se forme lui donnerait un goût de viande cuite à l'eau.

3. Pour savoir si les viandes sont cuites, l'on recommande l'emploi d'un thermomètre à viande. Le thermomètre du four indique seulement la température du four. Le thermomètre à viande, piqué dans le centre de la partie la plus épaisse de la viande, sans toucher l'os, indique la température interne de la viande, et le degré de cuisson exact de la viande.

4. Les rôtis peuvent être assaisonnés avant d'être mis au four. Les biftecks et les côtelettes s'assaisonnent après avoir été grillés.

5. Si la viande est cuite à l'eau, employez aussi peu d'eau que possible. "Ne noyez pas la viande" serait une bonne devise. C'est seulement pour les soupes qu'il faut beaucoup d'eau ou encore pour faire cuire à demi les viandes afin d'en enlever l'excès de sel ou la saveur forte.

6. Ne faites pas bouillir la viande. Rappelez-vous que les températures élevées durcissent la viande. Pour la cuisson à l'eau, maintenez l'eau **juste au-dessous du point d'ébullition**—c'est-à-dire 'faites mijoter'.

7. La viande cuite lentement a une meilleure saveur, est plus tendre et plus avantageuse à servir.

8. Utilisez le gras que vous avez enlevé du rôti et la graisse du rôti que vous avez passée pour faire frire à la poêle. Cette graisse peut être employée dans des crêpes, des muffins et autres pains chauds, dans des sauces pour légumes, et dans des farces au pain.

9. Utilisez les os et les petits morceaux de viande maigre qui sont tombés du rôti pour faire du bouillon auquel vous ajoutez des légumes, du riz, de l'orge ou des pâtes alimentaires.

10. Lisez les recettes et les instructions données pour la cuisson des viandes de conserve et des viandes emballées.

Meilleures Méthodes de Cuisson

Il est facile d'apprendre à faire cuire n'importe quel morceau de viande de façon à ce qu'il soit tendre, savoureux et appétissant. Voici les trois choses qui déterminent la méthode de cuisson à employer pour n'importe quel morceau de viande:

1. La tendreté de la viande.
2. La grosseur du morceau.
3. Le genre de viande—boeuf, agneau, veau ou porc.

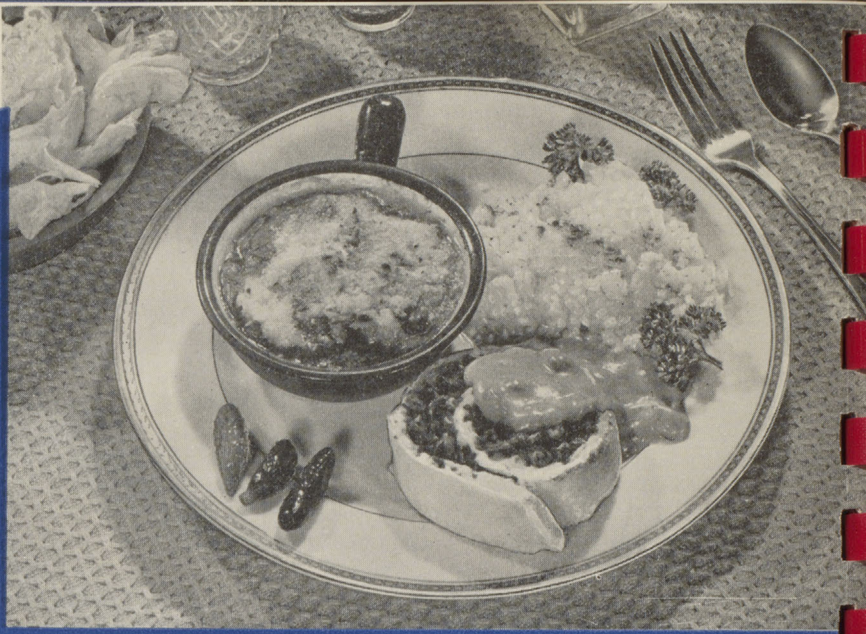
Les morceaux de viande *les plus tendres* sont généralement cuits à chaleur sèche, tels que les gros rôtis au four et les biftecks ou côtelettes au gril. Cependant, *le veau et le porc ne doivent pas être grillés,* car ces deux viandes doivent toujours être bien cuites. Voyez, pages 48 à 51, les morceaux qui sont recommandés pour être grillés et rôtis, ainsi que les instructions générales et le tableau indicateur pour la cuisson à chaleur sèche.

Les morceaux de viande *les moins tendres* sont meilleurs lorsqu'ils sont cuits à chaleur humide, c'est-à-dire à l'étuvée ou à l'eau. Le tableau suivant donne les instructions générales pour la cuisson et indique quels sont les morceaux qui doivent être cuits à chaleur humide.

CUISSON À CHALEUR HUMIDE— Pour les morceaux moins tendres

	À L'ÉTUVÉE	À L'EAU
Instructions générales pour la cuisson	Faites revenir la viande, en employant plus de graisse si c'est nécessaire. Assaisonnez. Vous pouvez ajouter un petit peu de liquide. Couvrez, et faites cuire lentement, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.	Couvrez la viande d'eau et faites mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Les morceaux "à l'étuvée" marqués d'un * peuvent aussi être cuits à l'eau.
Morceaux de Boeuf	Culotte Ronde Surlonge Coeur Foie Cou * Bifteck dans la Ronde Bifteck dans le Flanchet Bifteck dans l'Epaule Poitrine * Plat-de-côtes *	Poitrine Cou Jarret Corned-Beef Langue, fraîche ou fumée Coeurs Queues
Morceaux d'Agneau	Petites Côtes Tranches du Cou Jarrets *	Cou Poitrine
Morceaux de Veau	Epaule Côtelettes dans la Longe Côtelettes Tranches de Cuisseau Tranches dans l'Epaule Escalopes Jarrets * Poitrine *	Epaule Poitrine Langue Coeur
Morceaux de Porc	Epaule Côtelettes dans l'Echine Côtelettes Côtelettes dans l'Epaule Filet Tranches * Côtes découvertes* Jarrets * Coeur Foie	Jarret Os du Cou Jambonneaux Epaule désossée Coeurs

* Les morceaux marqués d'un * peuvent aussi être cuits à l'eau.



Menus pour Une Journée

DÉJEUNER

Fruits de Conserve — Céréale — Dessus du Lait
Oeufs Pochés sur Toast — Bacon
Café — Lait

LUNCH

Sandwich au Porc chaud avec Fèves au Four (page 47)
Salade de Carotte et Céleri — Pruneaux Cuits
Lait

SOUPER

Rouleau au Boeuf à la Méridionale — Riz ou Macaroni
Tomates au Gratin
Petits Pains, Beurre — Marinades, Céleri et Radis
Petits Fruits — Gaufrettes
Breuvage

Rouleau au Boeuf à la Méridionale

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 30 minutes

Garniture:

- 2 tasses de boeuf cuit passé au hachoir
- 1 tasse de sauce
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- 2 cuillerées à soupe de piment vert haché (facultatif)
- Sauce

Pâte à Biscuit:

- 2 tasses de farine tamisée
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- 4 cuillerées à thé de poudre à pâte
- 1 cuillerée à thé de sel
- ⅔ tasse de lait

Mélangez la viande, 1 tasse de sauce et les légumes. Faites la pâte à biscuit à la poudre à pâte. Abaissez la pâte au rouleau en rectangle d'environ ⅓ pouce d'épaisseur. Etalez-y le mélange de boeuf et roulez comme pour un gâteau roulé à la gelée. Faites cuire à four chaud (400° F.) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soie bien dorée. Coupez en tranches épaisses et servez avec la même sauce ou de la sauce tomate.

BOEUF

Hamburger de Luxe

Recette pour 5 petits pâtés

Temps de cuisson: 8 minutes

- 1 livre de boeuf haché, flanchet ou surlonge
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- 2 cuillerées à soupe de piment vert haché ou de condiment

Mélangez le boeuf, le sel, l'oignon et le piment vert. Faites-en des petits pâtés de ½ pouce d'épaisseur. Faites cuire de 6 à 8 minutes sur un gril légèrement graissé.

Boeuf Créole au Riz ou au Spaghetti

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 15 minutes

- 1 livre de boeuf passé au hachoir
- 3 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 1 cuillerée à soupe d'oignon haché
- ½ tasse de céleri haché
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 2 tasses de tomates cuites
- ½ cuillerée à thé de poudre chili
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire
- 1 tasse d'eau
- Riz ou spaghetti cuit

Faites revenir la viande dans 2 cuillerées à soupe de graisse chaude. Retirez la viande de la poêle. Faites dorer l'oignon et le céleri dans 1 cuillerée à soupe de graisse. Mélangez-y la farine; ajoutez doucement la tomate et continuez la cuisson en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Ajoutez l'assaisonnement, la viande et l'eau. Continuez doucement la cuisson pendant 10 minutes. Servez sur un lit chaud de riz ou de spaghetti cuit.

Hachis de Corned-Beef

Recette pour 6 portions — **Temps de cuisson: 15 minutes**

- 2 tasses de corned-beef cuit passé au hachoir
- 2 tasses de pommes de terre cuites coupées en dés
- 1 oignon, haché menu
- 1 cuillerée à soupe de graisse de rôti, saindoux ou shortening mélangé

Mélangez le corned-beef, les pommes de terre et l'oignon. Faites cuire doucement dans de la graisse chaude, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré—puis retournez avec une pelle à oeufs et faites dorer de l'autre côté.

Boeuf pour le Déjeuner

Recette pour 4 portions — **Temps de cuisson: 15 minutes**

- ½ livre de boeuf séché
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 tasse de lait frais ou de lait évaporé
- 4 rôties

Coupez les tranches de boeuf séché en carrés d'un pouce de côté. Si c'est du boeuf de première qualité, ne l'échaudez pas. Faites une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez-y le boeuf; continuez la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que le boeuf soit chaud. Ajoutez l'assaisonnement que vous désirez. Servez sur des rôties beurrées chaudes.

Foie Soufflé

Recette pour 6 portions — **Temps de cuisson: 15 minutes**

- 1½ livre de foie de boeuf ou d'agneau
- ½ tasse d'oignon haché menu
- 1 oeuf
- 1 tasse de chapelure de pain ou de crackers
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- Saindoux ou shortening mélangé, pour frire

Echaudez le foie et passez-le au hachoir. Mélangez tous les ingrédients. Donnez la forme de petits gâteaux que vous faites frire à la poêle, ou dans de la friture de saindoux ou de shortening, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez très chaud. (Délicieux lorsqu'ils sont accompagnés de bacon frit).

Bifteck Frit à la Paysanne

Recette pour 4 à 5 portions — **Temps de cuisson: 30 minutes**

- 1½ livre de bifteck dans la ronde ou la surlonge, ½ pouce d'épaisseur
- 2 cuillerées à thé de sel
- Farine
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- ¼ tasse d'eau

Coupez le bifteck en portions. Assaisonnez. Saupoudrez de farine et faites revenir dans la graisse chaude. Lorsque le boeuf est bien revenu, ajoutez-y l'eau. Couvrez, et continuez la cuisson doucement jusqu'à ce que le boeuf soit tendre.

Boeuf en Casserole

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 1 heure ¼

- 1½ livre de steak dans la surlonge
- 2 cuillerées à soupe de graisse
- Sel, poivre
- 1 oignon, épluché et coupé en tranches
- 4 pommes de terre, épluchées et coupées en tranches
- 1 tasse de tomates cuites

Coupez le steak en 4 portions. Faites-le revenir dans la graisse. Assaisonnez. Mettez-le dans un plat-casserole ou dans un plat à rôtir. Recouvrez-le d'oignon, de pommes de terre et de tomates, et assaisonnez de sel et poivre. Couvrez. Faites cuire environ une heure à four modéré. Découvrez, et continuez la cuisson pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'excédent de liquide soit absorbé par la viande et les pommes de terre.

Pain de Viande à la Mode de l'Ouest

Recette pour 10 à 12 portions

Temps de cuisson: 1 heure ¼

- 2 livres de boeuf passé au hachoir
- 1 oignon moyen
- ¾ tasse de céleri en dés
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- ⅓ tasse de piment vert coupé en dés ou de condiment
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 2 oeufs
- 3 tasses de chapelure
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de jus de tomate
- 2 cuillerées à soupe de beurre fondu

Hachez l'oignon. Faites dorer l'oignon et le céleri dans la graisse chaude. Mélangez avec le piment vert (ou tout autre condiment coupé finement), le sel, les oeufs, la chapelure et l'eau pour en faire une farce. Ajoutez la moitié de cette farce (1½ tasse) à la viande, en mélangeant bien. Mettez la moitié du mélange de viande dans un moule à pain de deux pintes, et tapotez-la. Mettez-y le reste de la farce, puis le reste du mélange de viande. Faites cuire 1 heure ¼ à four modéré (350° F.). Arrosez deux fois avec le jus de tomate et le beurre, pour que la viande ne sèche pas.

Bifteck dans le Flanchet, Farci et Cuit au Four

Recette pour 5 à 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

- 1 bifteck dans le flanchet, tailladé (environ 2 livres)
- 2 tasses de farce à la chapelure assaisonnée (voir recette précédente)
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- 1 tasse d'eau

Etalez la farce assaisonnée sur le bifteck. Roulez-le et ficelez-le. Faites revenir dans la graisse chaude. Ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire à four modéré (350° F.) pendant 1 heure ½ ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Foie Braisé avec Légumes

Recette pour environ 6 portions — **Temps de cuisson: 1 heure ½**

- 1 livre de foie de boeuf ou de porc, d'un seul morceau
- Sel, poivre
- Farine pour saupoudrer le foie
- ¾ tasse de céleri haché
- 1 oignon, haché
- 4 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 tranches de porc salé
- 2 tasses de tomates cuites
- 6 petites pommes de terre, épluchées et coupées en deux
- 6 petites carottes, grattées et coupées en baguettes
- 3 cuillerées à soupe de farine
- Eau froide

Frottez le foie avec du sel et du poivre, puis saupoudrez-le de farine. Faites-le rissoler, avec le céleri et l'oignon haché, dans la graisse chaude. Mettez cela dans un plat-casserole graissé. (Remarque: Vous pouvez, si vous le désirez, le faire cuire à feu doux dans une casserole épaisse). Mettez le porc salé sur le dessus. Ajoutez la tomate, le sel et le poivre. Couvrez le plat, et faites cuire ½ heure à four modéré (350° F.). Ajoutez les pommes de terre et les carottes. Remettez le couvercle et continuez la cuisson au four jusqu'à ce que les légumes soient cuits, environ 45 minutes. Enlevez le couvercle pour faire dorer le porc salé. Disposez la viande et les légumes sur un plat chaud. Délayez la farine avec de l'eau froide et ajoutez cela à la sauce; faites cuire, en remuant, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe, puis versez-la sur la viande et les légumes.

Plat-de-Côtes 'Barbecue'

Recette pour 4 à 5 portions — **Temps de cuisson: 1 ½ à 2 heures**

- 3 livres de plat-de-côtes
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 1 oignon moyen, haché menu
- ¼ tasse de vinaigre
- 2 cuillerées à soupe de cassonade
- 1 tasse de ketchup
- ½ tasse d'eau
- 3 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire (facultative)
- 1 cuillerée à thé de moutarde préparée
- ½ tasse de céleri en dés
- 2 cuillerées à thé de sel

Faites couper la viande en morceaux de deux ou trois pouces de long. Faites rissoler dans la graisse chaude. Faites dorer l'oignon. Ajoutez tous les ingrédients et faites cuire doucement — ou bien couvrez et faites cuire à four modéré (350° F.) pendant 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Ragoût de Jarret de Boeuf

Recette pour 4 portions — **Temps de cuisson: 2 heures**

- 2 livres de jarret de boeuf (coupé en morceaux de 2 pouces)
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 cuillerées à thé de sel
- 1 tasse de tomates cuites
- 1 tasse d'eau
- 1 oignon, coupé en tranches
- ½ tasse de céleri en dés

Faites revenir la viande dans la graisse chaude. Assaisonnez. Ajoutez les tomates, l'eau, l'oignon et le céleri. Couvrez et faites cuire doucement; ou bien, couvrez, et faites cuire environ 2 heures à four modéré (350° F.).

Plat-de-Côtes Braisé avec Légumes

Recette pour 5 portions

Temps de cuisson: 1 ½ à 2 heures

3 livres de plat-de-côtes
3 cuillerées à thé de sel
¾ cuillerée à thé de poivre
2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
1 tasse d'eau
5 pommes de terre moyennes
5 petits oignons
2 navets, épluchés et coupés en deux
2 carottes, grattées et coupées en deux

Assaisonnez la viande de sel et poivre et faites-la rissoler dans la graisse chaude. Ajoutez l'eau, couvrez, et continuez la cuisson à petit feu — ou bien couvrez et faites cuire 1 heure à four modéré (350° F.). Ajoutez les légumes assaisonnés, couvrez, et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. (Remarque: Les navets peuvent être remplacés par ½ tasse de tomates).

Ragoût de Rognons

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 2 heures

2 rognons de boeuf
2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
Farine
1 oignon
2 tasses de tomates cuites
2 tasses de carottes en dés
2 cuillerées à thé de sel
1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire
1 tasse de pommes de terre en dés

Faites tremper les rognons ½ heure dans l'eau froide salée. Egouttez-les. Versez de l'eau bouillante dessus. Coupez-les, en travers, en tranches de ½ pouce d'épaisseur. Faites fondre la graisse dans une poêle épaisse. Saupoudrez les tranches de rognon de farine et faites-les revenir dans la graisse chaude avec l'oignon coupé en tranches. Ajoutez les tomates, carottes et assaisonnements. Faites mijoter 1 heure ½, puis ajoutez les pommes de terre et continuez la cuisson pendant ½ heure. Servez sur un plat chauffé, avec une bordure de toasts en triangles.

Ragoût de Flanchet à la Mexicaine

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 2 heures

1 bifteck dans le flanchet (env. 2 livres)
1 tasse de fèves rouges ou blanches
Assaisonnement
Farine
¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
1 gros oignon, coupé en dés
3 tasses de tomates cuites
1 cuillerée à thé de poudre chili ou 1 pincée de poivre rouge

Recouvrez les fèves d'eau et laissez-les tremper pendant 2 heures. Egouttez-les. Coupez le bifteck en cubes de 1 pouce de côté. Assaisonnez et saupoudrez de farine. Faites revenir dans la graisse chaude. Faites dorer l'oignon dans la graisse. Versez les fèves sur la viande. Ajoutez les tomates. Assaisonnez de poudre chili ou de poivre rouge si vous le désirez. Couvrez et faites cuire 2 heures, ou jusqu'à ce que les fèves soient bien tendres. Ce plat peut être cuit d'avance et réchauffé au moment de servir.

Bifteck à la Suisse

Recette pour 6 à 8 portions

Temps de cuisson: 2½ à 3 heures

- 3 ou 4 livres de steak dans la ronde (2 pouces d'épaisseur)
- Sel, poivre
- 1 tasse de farine
- ½ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 oignons, coupés en tranches
- 2 tasses de tomates cuites ou de jus de tomate

Assaisonnez le bifteck et placez-le sur une planche bien enfarinée. Recouvrez-le de farine et pilonnez-le avec un marteau à viande ou le bord d'une soucoupe épaisse. Continuez à tourner le bifteck, à le couvrir de farine et à le pilonner jusqu'à ce que la viande ait absorbé toute la farine. Faites dorer les oignons dans la graisse dans une poêle épaisse. Retirez-les. Faites revenir le bifteck des deux côtés dans la graisse chaude. Placez les oignons sur la viande. Ajoutez les tomates (ou 2 tasses d'eau et 2 cuillerées à soupe de vinaigre ou de ketchup). Couvrez et faites cuire à feu doux; ou bien, couvrez, et faites cuire à four modéré (350° F.) de 2½ à 3 heures.

Remarque: Des légumes coupés en dés peuvent être cuits avec le bifteck pendant la dernière demi-heure.

Bréchet de Boeuf Braisé

Recette pour 5 à 6 portions

Temps de cuisson: 3 heures

- 2½ livres de bréchet
- 2 cuillerées à thé de sel
- Farine
- 2 tasses d'eau
- 1 oignon, en tranches
- 3 clous de girofle

Retirez l'excédent de gras de la viande. Coupez le boeuf en morceaux pour le service. Assaisonnez. Saupoudrez de farine. Faites revenir dans la graisse provenant du gras que vous avez retiré de la viande. Ajoutez l'eau, l'oignon coupé en tranches et les clous de girofle. Couvrez et faites cuire à feu doux sur le dessus du poêle; ou bien, couvrez, et faites cuire 3 heures à four modéré (350° F.).

Soupe à la Queue de Boeuf

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 3 heures

- 1 livre de queue de boeuf
- Sel, poivre, farine
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 4 tasses d'eau
- 3 grains de poivre de la Jamaïque
- 1 tasse de carottes en dés
- 1 tasse de chou déchiqueté
- ¼ tasse d'oignon haché menu
- Eau

Détaillez la queue en tronçons. Essuyez-les, assaisonnez-les et roulez-les dans la farine. Faites revenir dans la graisse chaude, dans une marmite épaisse et profonde. Ajoutez l'eau et le poivre. Couvrez. Faites mijoter 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse des os. Passez. Retirez toute la viande des os. Au bouillon, ajoutez la viande, les légumes et encore plus d'eau s'il en faut. Faites mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez très chaud.

Pour faire une soupe plus épaisse, faites cuire ½ tasse de riz ou de macaroni dans le bouillon, en même temps que les légumes.

Boeuf Braisé Epicé

Recette pour 8 à 10 portions **Temps de cuisson: 3 heures à 3 heures ½**

4 livres de boeuf dans le romsteck ou les côtes
1 chopine de vinaigre
1 pinte d'eau
12 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 cuillerée à soupe de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
Farine
Saindoux ou shortening mélangé
2 tasses de carottes en dés
2 tasses d'oignon coupé en tranches

Mélangez le vinaigre et l'eau et ajoutey-y les clous de girofle, les feuilles de laurier et l'assaisonnement. Versez cela sur le boeuf et laissez reposer toute une nuit. Versez le liquide et gardez-le. Saupoudrez la viande de farine. Faites-la revenir dans la graisse chaude dans une marmite épaisse. Ajoutez 2 tasses du vinaigre épicé, puis les carottes et l'oignon. Couvrez et faites cuire doucement, de 3 heures à 3 heures ½, ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Utilisez les Restes

Boeuf Braisé (Viande du Souper, le 1er jour)

Recette pour 4 portions et restes utilisés pour 3 autres repas (voir ci-dessous) **Temps de cuisson: 2 heures ½**

5 livres de boeuf dans la surlonge
Sel, poivre
Farine
Saindoux ou shortening mélangé
Eau

Assaisonnez la viande et saupoudrez-la de farine. Faites-la revenir dans la graisse chaude dans une marmite épaisse. Ajoutez un petit peu d'eau. Couvrez et faites cuire à petit feu pendant 2 heures ½ environ ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Pour faire une sauce, épaississez le bouillon en employant 1 cuillerée à soupe de farine délayée dans ¼ tasse d'eau froide pour chaque tasse de bouillon.

Gardez la viande cuite dans le réfrigérateur.

UTILISATION DES RESTES DE BOEUF

Rouleau au Boeuf à la Méridionale......Page 15
Salade de Viande......Page 42
Sandwiches de Boeuf ......Page 47

• • •

Pour faire un rôti de côtes de boeuf ou un rôti de côtes désossé, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Rôtir, page 48.

Pour faire griller un bifteck quelconque, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Griller, page 50.



Menus pour Une Journée

DÉJEUNER

Compote de Pommes

Foie d'Agneau Grillé à la Poêle (page 51)

Toast — Gelée

Café — Lait

LUNCH

Omelette au Jambon haché avec Pois Sauce Crème

Pain de Blé Complet — Beurre

Tranches d'Orange — Petits Gâteaux Secs — Lait

SOUPER

Côtelettes de Porc Braisées avec Pruneaux

Haricots Verts — Pommes de Terre en Robe de Chambre

Muffins de Son — Marmelade d'Orange — Beurre

Salade de Chou Cru

Pêches — Breuvages

Côtelettes de Porc Braisées avec Pruneaux

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 40 minutes

- 6 côtelettes de porc (1 pouce d'épaisseur)
- ¼ tasse de ketchup
- 1 cuillerée à thé de moutarde
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- ½ livre de pruneaux
- ½ cuillerée à thé de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse de miel

Frottez bien les côtelettes avec le mélange de ketchup, moutarde et sel. Faites revenir doucement dans la graisse chaude, pendant environ 15 minutes. Faites mijoter les pruneaux, les épices, le vinaigre, le miel et l'eau pendant environ 15 minutes. Versez cela sur les côtelettes. Couvrez et faites cuire à petit feu jusqu'à ce que la viande soit à point.

PORC

Hachis de Foie de Porc

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 10 minutes

- 1 livre de foie de porc
- 6 tranches de bacon (¼ livre)
- 4 pommes de terre cuites
- ¼ cuillerée à thé de sel

Echaudez le foie et passez-le au hachoir. Passez le bacon au hachoir et mélagez-le avec le foie. Ajoutez les pommes de terre coupées en dés. Faites cuire doucement à la poêle, dans la graisse chaude, pendant environ 10 minutes. Assaisonnez et servez.

Porc Salé à la Sauce Crème

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 20 minutes

- 1 livre de porc salé
- ¾ tasse de farine de maïs
- 1 cuillerée à soupe de graisse
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 2 tasses de lait frais ou de lait évaporé
- Sel, poivre

Faites couper le porc salé en tranches de ¼ pouce d'épaisseur. Couvrez-les d'eau chaude pendant quelques minutes, puis égouttez. Saupoudrez chaque tranche de farine de maïs et faites revenir doucement dans la graisse chaude, dans une poêle épaisse. Retirez de la poêle et videz la graisse en en gardant seulement 2 cuillerées à soupe. Délayez-y la farine. Faites cuire deux minutes, en remuant bien, puis versez-y le lait doucement, en remuant. Quand la sauce est bien liée, continuez la cuisson à petit feu pendant 10 minutes. Assaisonnez si c'est nécessaire. Versez sur la viande et servez chaud.

Souper à la Paysanne

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 20 minutes

1 livre de saucisses fumées
3 tasses de farine de maïs cuite
2 cuillerées à soupe de piment rouge (facultatif)
2 cuillerées à soupe de piment vert ou de persil haché menu ou d'un condiment convenable haché

Dans un moule à pain, moulez la farine de maïs cuite, en y ajoutant le piment rouge et le piment vert ou le condiment (et, si vous le désirez, ajoutez aussi un oeuf pour que la pâte tienne mieux sa forme). Mettez les saucisses dans une poêle (ne piquez pas la peau). Ajoutez un peu d'eau, couvrez, et faites cuire à la vapeur de 5 à 8 minutes. Egouttez, puis faites cuire à petit feu. Tournez-les pour qu'elles soient dorées de tous les côtés. Retirez les saucisses de la poêle, mettez-les sur un plat et gardez-les au chaud. Coupez la farine de maïs moulée en tranches d'environ ¾ pouce d'épaisseur que vous faites dorer à la poêle. Servez ces tranches avec les saucisses. Garnissez de marinades acides ou de pommes épicées.

Rouleau au Jambon

Recette pour 6 ou 7 portions

Temps de cuisson: 25 minutes

2 tasses de jambon cuit au four passé au hachoir
2 tasses de farine tamisée
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
½ cuillerée à thé de sel
4 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
¾ tasse de lait
2 tasses de sauce blanche claire
2 cuillerées à soupe de persil haché menu

Faites une pâte à biscuit avec la farine, la poudre à pâte, le sel, le shortening ou le saindoux et le lait. Abaissez-la au rouleau en un rectangle de ⅓ pouce d'épaisseur. Mélangez suffisamment de sauce blanche avec le jambon pour faire une pâte épaisse. Etalez cela sur la pâte à biscuit. Roulez comme un gâteau roulé à la gelée. Coupez en tranches de 1 pouce d'épaisseur. Placez-les, le côté coupé en-dessous, dans un plat à rôtir. Faites cuire 25 minutes à four chaud (400° F.) jusqu'à ce que la pâte à biscuit soit dorée. Servez chaud, couvrez de sauce blanche et parsemez de persil.

Porc Salé à la Farine de Maïs

Recette pour environ 6 portions

Temps de cuisson: 25 minutes

1½ livre de porc salé
1 tasse de farine de maïs
1 pinte d'eau
Sel

Coupez le porc salé en tranches, puis en petites bandes. Faites frire à la poêle. Ajoutez doucement la farine de maïs à l'eau bouillante salée. Remuez bien. Ajoutez le porc et la moitié de la graisse. Remuez et continuez la cuisson jusqu'à ce que la bouillie soit épaisse, environ 15 minutes. Versez dans un moule à pain. Lorsque froid, coupez en tranches de ¼pouce que vous faites frire à la poêle.

Saucisse de Porc à la Farine de Maïs

Recette pour environ 6 portions — **Temps de cuisson: 30 minutes**

- 1 livre de chair à saucisse de porc
- 1 tasse de farine de maïs
- 4 tasses d'eau
- 1½ cuillerée à thé de sel

Faites revenir un peu la chair à saucisse et émittez-la avec une fourchette. Egouttez, et gardez la graisse. Ajoutez doucement la farine de maïs à l'eau salée qui bout rapidement. Remuez et continuez la cuisson jusqu'à ce que la bouillie soit épaisse (environ 15 minutes). Ajoutez la saucisse à la bouillie. Remuez et continuez la cuisson 5 minutes. Tassez dans un moule à pain. Couvrez d'un papier glacé. Faites refroidir. Coupez en tranches de ¼ pouce d'épaisseur et faites frire à la poêle dans la graisse de saucisse.

Foie de Porc avec Fèves de Lima et Sauce Espagnole

Recette pour 4 portions — **Temps de cuisson: 30 minutes**

- ½ livre de foie de porc
- Sel
- Farine
- 1 petit oignon, en tranches
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 tasses de tomates cuites
- 2 tasses de fèves de Lima cuites

Coupez le foie en tranches de ½ pouce, puis coupez en morceaux de 1 pouce. Assaisonnez et saupoudrez de farine. Faites revenir l'oignon et le foie dans la graisse chaude (ou de la graisse de bacon). Ajoutez les tomates. Couvrez et faites cuire doucement de 20 à 30 minutes. Servez sur les fèves de Lima chaudes.

Petits Pâtés de Foie de Porc et Bacon

Recette pour 4 portions — **Temps de cuisson: 30 minutes**

- 1 livre de foie de porc
- 2 cuillerées à soupe de ketchup
- ¼ cuillerée à thé de sel
- 1 gros oignon
- 4 tranches de bacon

Echaudez le foie et passez-le au hachoir. Mélangez le foie, le ketchup et le sel. Faites-en 4 petits pâtés. Coupez l'oignon en tranches de ½ pouce d'épaisseur. Placez un petit pâté sur une tranche d'oignon. Entourez le pâté et l'oignon d'une tranche de bacon que vous fixez avec un cure-dents. Faites cuire 30 minutes à four chaud (400° F.)

Saucisse à la Créole

Recette pour 6 à 8 portions — **Temps de cuisson: 40 minutes**

- 1 livre de chair à saucisses
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- 2 tasses de riz ou de spaghetti cuit
- 1½ tasse de tomates cuites
- 2 cuillerées à soupe de sauce chili

Si vous employez des saucisses en chapelet, coupez-les en deux.

Faites frire la chair à saucisses et l'oignon à la poêle. Videz la graisse. Ajoutez le riz ou le spaghetti cuit et chaud, les tomates et la sauce chili. Mélangez. Couvrez et continuez la cuisson doucement pendant 30 minutes.

Porc et Nouilles

Recette pour 5 portions

Temps de cuisson: 45 minutes

- 1 livre de porc passé au hachoir
- 1 oeuf, légèrement battu
- Assaisonnement
- Farine
- 2 cuillerées à soupe de graisse
- 4 onces de nouilles en paquets
- 2 pintes d'eau bouillante
- ½ tasse de piment vert en dés ou de marinades hachées
- 1 tasse de chou-rave cuit et coupé en dés

Mélangez le porc, l'oeuf et l'assaisonnement. Faites-en des petites boulettes de 1 pouce de diamètre. Roulez-les dans la farine et faites-les revenir dans la graisse chaude. Faites bouillir les nouilles dans l'eau salée pendant 15 minutes. Egouttez-les. Mélangez les nouilles, le piment vert et le chou-rave. Mettez cela dans un plat-casserole de 2 pintes bien graissé. Mettez les boulettes de viande sur le dessus. Faites cuire à four modéré (350° F.) environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit cuit à point.

Porc en Casserole à la Créole

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 50 minutes

- 1 livre de porc dans l'épaule, passé au hachoir
- 2 oignons, hachés finement
- 1 tasse de macaroni cuit
- 1 tasse de tomates cuites
- 1 tasse de fromage râpé
- ½ cuillerée à thé de sel
- ½ tasse de chapelure, légèrement beurrée

Faites frire le porc et l'oignon. Egouttez la graisse. Ajoutez le macaroni, les tomates, le fromage et le sel. Versez dans un plat à rôtir, et recouvrez de chapelure. Faites cuire 45 minutes à four modéré (350° F.).

Chop Suey au Porc

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure

- 1 livre de porc dans l'épaule, coupé en dés
- 3 bouillon-cubes
- 2 tasses d'eau bouillante
- 1 tasse d'oignon en tranches minces
- ½ livre de champignons frais ou une petite boîte de champignons
- 2 tasses de céleri en tranches minces
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening
- ½ tasse de farine
- Assaisonnement
- 1 tasse de riz
- 2 tasses d'eau bouillante
- Sauce piquante

Faites revenir le porc dans une poêle épaisse. Ajoutez l'eau dans laquelle les bouillon-cubes ont été dissous. Couvrez et faites mijoter environ 30 minutes. Faites revenir les oignons, les champignons et le céleri dans la graisse chaude. Saupoudrez la farine sur les légumes, mélangez bien, et ajoutez le porc. Rincez le dépôt brun qui est au fond de la poêle avec un peu d'eau, en ajoutant le liquide de la boîte de champignons, si vous employez des champignons de conserve; ajoutez cela au porc et aux légumes; couvrez et faites mijoter doucement environ 10 minutes. Lavez bien le riz; faites-le bouillir 10 minutes dans 2 tasses d'eau bouillante; égouttez-le; rincez-le et mettez-le à la vapeur au-dessus d'eau bouillante pendant 10 minutes; assaisonnez. Servez le riz avec le chop-suey at la sauce piquante.

Porc à l'Espagnole

Recette pour 5 à 6 portions — **Temps de cuisson: 1 heure**

- 1½ livre de porc dans l'épaule, coupé en dés
- 1 oignon moyen, coupé en tranches
- 1½ tasse de tomates cuites
- ¼ tasse de piment vert en dés
- ⅓ tasse de céleri en dés
- 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire (facultative)
- 1 cuillerée à thé de sel

Faites rissoler le porc dans une poêle épaisse. Faites revenir l'oignon. Mélangez le reste des ingrédients et ajoutez-les au porc. Couvrez et continuez la cuisson à petit feu; ou bien, couvrez, et faites cuire à four modéré (350° F.) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.

Tourtière de Porc aux Patates Sucrées

Recette pour 5 portions — **Temps de cuisson: 1 heure**

- 2 tasses de porc cuit, coupé en dés
- 1 tasse de pommes en tranches
- 1 tasse de pois cuits
- Assaisonnement
- 2 tasses de sauce
- 2 tasses de patates sucrées en purée
- Assaisonnement
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- Cannelle

Mettez le porc dans un plat-casserole de 2 pintes bien graissé. Assaisonnez. Ajoutez les pommes et les pois. Ajoutez la sauce chaude. Recouvrez de purée de patates sucrées assaisonnée. Parsemez de pointes de beurre et saupoudrez de cannelle. Faites cuire à four modéré (350° F.) de 45 minutes à une heure environ ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Côtelettes de Porc à l'Espagnole

Recette pour 6 portions — **Temps de cuisson: 1 heure ¼**

- 6 côtelettes de porc dans l'épaule de ½ pouce d'épaisseur
- 1 gros oignon
- 2 cuillerées à soupe de graisse de porc, de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 tasses de tomates cuites
- ¼ tasse de piment vert en dés
- ½ cuillerée à thé de poudre chili
- Sel, poivre

Coupez l'oignon en tranches de ½ pouce d'épaisseur. Faites-le revenir à la poêle, dans la graisse chaude. Assaisonnez les côtelettes de porc et faites-les rissoler. Versez l'oignon sur les côtelettes. Mélangez, et ajoutez les tomates, le piment vert et la poudre chili. Couvrez et continuez la cuisson doucement environ une heure ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.

Côtes Découvertes 'Barbecue'

Recette pour 6 portions — **Temps de cuisson: 2 heures**

- 4 livres de côtes de porc découvertes
- 2 oignons, en tranches
- ½ tasse de ketchup
- 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire
- ⅛ cuillerée à thé de poudre chili
- 1 tasse d'eau

Coupez les côtes en morceaux pour le service. Mettez-les dans un plat à rôtir. Mettez les oignons dessus; mélangez les autres ingrédients et mettez-les par-dessus. Couvrez, faites cuire 2 heures à four modéré (350° F.).

Côtes Découvertes Farcies Cuites au Four

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 2 heures

4 livres de côtes de porc découvertes
1 cuillerée à thé de sel
4 tasses de chapelure
½ tasse d'oignon coupé en dés
1 tasse de pomme hachée
1 tasse d'eau

Mélangez le sel, la chapelure, l'oignon, la pomme et l'eau. Mettez ce mélange dans un plat à rôtir graissé, et tapotez-le pour lui donner 1 pouce d'épaisseur. Essuyez et salez les côtes de porc. Placez-les sur la farce au pain. Faites cuire environ 2 heures à four modéré (350° F.).

Remarque: Si vous employez des côtes de porc salées et marinées, faites-les d'abord tremper dans de l'eau avant de les mettre au four.

Porc 'à la Jeannette'

Recette pour 6 à 8 portions

Temps de cuisson: 2 heures

½ livre de porc dans le plat-de-côtes
1 livre de pois cassés secs
1 pinte d'eau
½ livre de riz ou de spaghetti cru
2 cuillerées à soupe de ketchup
Assaisonnement au goût

Coupez le porc en bandelettes. Faites mijoter les pois dans l'eau avec le porc, jusqu'à ce que les pois soient tendres, environ 1 heure ½. Faites cuire le riz ou le spaghetti; égouttez; rincez à l'eau chaude, égouttez encore, et mélangez avec le porc, le ketchup et l'assaisonnement. Faites chauffer doucement environ 20 minutes.

Jarrets de Porc à la Choucroute ou au Chou

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 2 heures ½

4 jarrets de porc
Eau
1 pinte de choucroute ou du chou fraîchement cuit
Assaisonnement

Recouvrez les jarrets d'eau. Amenez à ébullition. Faites mijoter de 1½ à 2 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la choucroute, si vous en employez, et continuez la cuisson 30 minutes; ou bien servez les jarrets avec du chou chaud au beurre.

Soupe aux Pois Cassés

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 3 heures

1 os de jambon
Eau
1 livre de pois cassés
2 carottes, coupées en dés
½ oignon, haché finement

Couvrez d'eau un gros os de jambon. Faites mijoter doucement pendant 2 heures. Enlevez les petits morceaux de viande de l'os et mettez-les dans le bouillon. Ajoutez les pois cassés, les carottes et l'oignon. Couvrez et faites mijoter 1 heure. Assaisonnez au goût.

Jambonneau aux Fèves

Recette pour 6 à 8 portions

Temps de cuisson: 3 heures ½

1 jambonneau
Eau
2 tasses de petites fèves blanches

1 oignon coupé en tranches
¼ tasse de mélasse
2 cuillerées à thé de farine de moutarde

Couvrez le jambonneau d'eau. Amenez à ébullition, puis réduisez la chaleur et faites mijoter 2 heures ½ ou jusqu'à ce que la viande se détache de l'os. Entretemps, faites tremper les fèves pendant 2 heures ½ dans suffisamment d'eau chaude pour les couvrir. Egouttez-les. Couvrez-les avec le bouillon du jambonneau et faites bouillir 10 minutes. Ajoutez la viande coupée en dés et l'oignon en tranches. Mélangez la moutarde et la mélasse avec un peu de bouillon de jambonneau, et ajoutez les fèves, avec suffisamment de bouillon de jambon pour les couvrir. Faites mijoter doucement; ou bien, couvrez, faites cuire à four doux (325° F.) pendant 1 heure, en découvrant pendant le dernier quart d'heure de cuisson.

Si vous le désirez, versez ¼ tasse de sauce chili ou de ketchup sur les fèves avant de les mettre au four.

Remarque: Les fèves blanches peuvent être remplacées par des petites fèves rouges ou des petits pois.

Utilisez les Restes

Demi-Jambon Cuit au Four (Viande du Souper, le 1er jour)

Il est souvent économique d'acheter la moitié d'un gros jambon, avec l'intention d'utiliser les restes. (Voir ci-dessous).
Gardez le jambon cuit dans le réfrigérateur.

UTILISATION DES RESTES DE JAMBON

Tranches de Jambon Cuit Grillées .... Page 51
Voir les instructions pour griller les Tranches de Jambon 'Quick-Serve'
Rouleau au Jambon .... Page 24
Sandwiches Fantaisie .... Page 41
Soupe aux Pois Cassés .... Page 28

• • •

Pour faire cuire le Jambon au four, voir le Tableau Indicature pour les Viandes à Rôtir .... Page 49
Pour faire rôtir le porc fumé et le porc mariné, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Rôtir .... Page 49
Pour faire rôtir le porc frais — jambon, côtes, échine, épaule, etc., voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Rôtir .... Page 48
Pour faire griller du porc mariné, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Griller .... Page 51



Menus pour Une Journée

DÉJEUNER

Jus de Pamplemousse — Céréale — Dessus du Lait

Boeuf pour Déjeuner sur Rôties Beurrées Chaudes (Page 16)

Café — Lait

LUNCH

Sandwich de Foie Haché Rissolé (Page 47)

Salade de Légumes

Petits Gâteaux Secs à la Farine d'Avoine et aux Raisins

Breuvage

SOUPER

Jarrets d'Agneau Braisés — Pommes de Terre

Carottes — Oignons

Toast Melba — Salade de Pommes et Noix

Tarte au Citron — Breuvage

Jarrets d'Agneau Braisés

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 2 heures

- 4 jarrets d'agneau
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- Sel, poivre
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de carottes en dés
- 1 tasse de pommes de terre en dés
- ½ tasse de céleri en dés
- ½ tasse d'oignon en dés

Faites rissoler les jarrets dans la graisse chaude. Assaisonnez. Ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire à petit feu, ou bien, couvrez et faites cuire 1 heure ½ à four modéré (350° F.). Ajoutez de l'eau si c'est nécessaire. Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le céleri et l'oignon. Continuez la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Servez chaud.

Variation: Faites bouillir des petits oignons entiers et des carottes en baguettes et servez-les avec les jarrets d'agneau braisés, ainsi qu'illustré.

AGNEAU

Croquettes d'Agneau

Recette pour 8 croquettes

Temps de cuisson: 5 minutes

- 2 tasses d'agneau cuit passé au hachoir
- ½ cuillerée à thé de sel
- 1 cuillerée à thé d'oignon haché menu
- 1 cuillerée à thé de vinaigre
- 1 oeuf
- ½ tasse de sauce épaisse
- 1 tasse de chapelure de crackers tamisée
- ½ tasse de graisse de rôti, saindoux ou shortening mélangé

Mélangez l'agneau, le sel, l'oignon, le vinaigre, l'oeuf et la sauce. Faites des petites croquettes de 1 pouce d'épaisseur. Roulez-les dans la chapelure. Faites-les frire à la poêle dans la graisse chaude. Egouttez-les sur du papier froissé. Servez très chaud, avec du ketchup ou de la sauce chili.

Hachis d'Agneau

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 10 minutes

- 1 tasse d'agneau cuit passé au hachoir
- 1 tasse de pommes de terre cuites, coupées en dés
- ¼ tasse d'oignon coupé en dés
- ¼ tasse de carotte râpée
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe de graisse de rôti, saindoux ou shortening mélangé

Mélangez l'agneau, les pommes de terre, l'oignon, la carotte et le sel. Faites chauffer doucement dans la graisse chaude, dans une poêle épaisse. Lorsque le hachis est bien rissolé d'un côté, retournez-le pour faire rissoler l'autre côté. Servez très chaud.

Agneau à la Russe

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 15 minutes

- 1 livre d'épaule de mouton
- 4 tranches de bacon
- 4 petits oignons
- 1 cuillerée à soupe de beurre fondu
- 1 chou rouge, déchiqueté
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre

Faites bouillir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Coupez l'agneau en cubes de 1 pouce de côté, et le bacon en morceaux de 1 pouce de long. Sur 4 brochettes métalliques, enfilez un oignon, puis des morceaux alternés de bacon et d'agneau. Badigeonnez les oignons de beurre fondu. Disposez sur un gril à 3 pouces de la source de chaleur. Faites griller 15 minutes, en tournant les brochettes pour que l'agneau et le bacon soient uniformément grillés. Assaisonnez. Servez sur du chou rouge cuit bien chaud et assaisonné de vinaigre.

Petites Côtes d'Agneau à la Sauce Orange

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 45 minutes

- 1 livre de petites côtes d'agneau
- Assaisonnement
- Farine
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- ½ tasse de jus d'orange
- 1 cuillerée à soupe de zeste d'orange râpé
- 1 cuillerée à thé de farine
- Fèves de Lima cuites

Assaisonnez les petites côtes et roulez-les dans la farine. Faites rissoler à la poêle, dans la graisse chaude. Ajoutez le jus d'orange. Couvrez. Faites mijoter 40 minutes. Mélangez le zeste et la farine et délayez-les avec un peu de jus d'orange froid ou d'eau. Versez cela dans la sauce, en remuant, et continuez la cuisson 5 minutes. Servez chaud avec des fèves de Lima vertes cuites et assaisonnées.

Curry d'Agneau

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 1 heure ¼

- 1 livre d'épaule d'agneau
- Sel, poivre, paprika
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- ½ tasse d'oignon en tranches
- 1 tasse de céleri en dés
- 1½ tasse d'eau
- 1 cuillerée à thé de curry
- 2 cuillerées à soupe de farine
- ¼ tasse d'eau froide
- ¼ tasse de marinades, chutney, ou marmelade d'orange
- 2 tasses de riz, nouilles ou spaghetti cuits et chauds

Coupez l'agneau en morceaux de 1 pouce. Assaisonnez. Faites rissoler à la poêle, dans la graisse chaude. Ajoutez l'oignon, le céleri, et 1½ tasse d'eau. Couvrez. Faites mijoter 1 heure. Mélangez le curry et la farine dans une petite casserole, et délayez-les avec ¼ tasse d'eau; versez-y doucement, en remuant, environ une tasse de bouillon chaud et faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce soit bien liée. Ajoutez l'agneau. Continuez la cuisson doucement pendant 10 minutes. Assaisonnez au goût. Ajoutez le condiment, en remuant. Servez très chaud sur le riz, les nouilles ou le spaghetti.

Agneau Relevé

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

- 1½ livre d'agneau, épaule, cou ou jarret
- Farine, assaisonnée
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- 1 tasse de tomates cuites ou de jus
- 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire (facultative)
- Sel

Coupez l'agneau en morceaux de 2 pouces. Saupoudrez de farine. Faites rissoler dans la graisse chaude. Ajoutez la tomate, la sauce Worcestershire et salez au goût. Couvrez et faites cuire à petit feu, ou à four modéré (350° F.) pendant 1 heure ½.

Coeurs d'Agneau Glacés

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

- 4 coeurs d'agneau
- ½ tasse de gelée de menthe ou de groseilles
- ½ tasse d'eau

Coupez les coeurs en deux, enlevez les tubes, et faites mijoter dans l'eau salée jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 1 heure). Placez les coeurs cuits dans un plat à rôtir peu profond. Faites chauffer la gelée et l'eau, et versez cela sur les coeurs. Faites cuire de 20 à 30 minutes à four chaud (400° F.), en arrosant de temps en temps; servez chaud.

Agneau à l'Indienne

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

- 2 livres d'épaule d'agneau
- Eau
- 2 cuillerées à thé de sel
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse de céleri en dés
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de curry
- 1 grosse pomme acide
- Riz ou spaghetti cuit

Coupez la viande maigre en cubes de 1 pouce de côté. Couvrez d'eau. Salez. Amenez à ébullition, abaissez la chaleur et faites mijoter environ 1 heure. Faites rissoler le gras que vous avez aussi coupé en dés, en y ajoutant l'ail et le céleri. Faites cuire 5 minutes. Versez-y, en remuant, la farine mélangée avec le curry; ajoutez la pomme hachée. Ajoutez doucement, en remuant, du bouillon d'agneau chaud, et continuez la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que la sauce soit liée. Ajoutez cela à l'agneau. Assaisonnez au goût. Faites mijoter 20 minutes. Servez sur du riz ou du spaghetti chaud.

Pain d'Agneau

Recette pour 8 à 10 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

- 1½ livre d'agneau passé au hachoir
- 1½ tasse de chapelure
- 1 tasse de lait frais ou de lait évaporé dilué
- 2 cuillerées à soupe de persil haché menu
- 3 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- 2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou de graisse de bacon
- 2 cuillerées à thé de sel

Mélangez bien tous les ingrédients. Tassez le mélange dans un moule à pain de 1½ pinte. Faites cuire 1 heure ½ à four modéré (350° F.).

Agneau à l'Espagnole

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

5 tranches de bacon
2 livres d'épaule d'agneau
½ tasse de farine
1 cuillerée à thé de sel
9 petits oignons, épluchés et coupés en tranches
6 petites carottes, râpées
2 tasses de jus de tomate
2 tasses de céleri en dés
½ cuillerée à thé de sauge en poudre
½ cuillerée à thé de thym
1 cuillerée à soupe de vinaigre

Coupez le bacon en dés et faites-le cuire dans une poêle épaisse ou une cocotte en fonte jusqu'à ce qu'il soit bien rissolé—environ 5 minutes. Coupez l'agneau en morceaux que vous saupoudrez de farine salée. Faites rissoler l'agneau et les oignons dans la graisse de bacon. Faites cuire doucement environ 10 minutes. Ajoutez tous les autres ingrédients. Couvrez. Continuez la cuisson doucement, environ 1 heure. Servez très chaud.

Agneau Farci à la Saucisse

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 1 heure ½

3 livres de poitrine d'agneau désossée
½ livre de chair à saucisse de porc
2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
Sel, poivre
1 tasse d'eau
¼ tasse de ketchup
1 oignon, coupé en dés

Etalez la chair à saucisse à l'intérieur de la poitrine d'agneau. Roulez et ficelez. Faites rissoler dans la graisse chaude. Assaisonnez. Mélangez l'eau, le ketchup et l'oignon et versez cela sur l'agneau. Couvrez et continuez la cuisson très doucement, environ 1 heure ½. Ajoutez de l'eau lorsqu'il en faut pour empêcher de brûler.

Jarrets d'Agneau 'Barbecue'

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 2 heures

4 jarrets d'agneau
Sel, poivre
2 tasses d'eau
1 tasse de sauce 'barbecue' (voir page 42)
2 tasses de riz cuit ou de nouilles cuites

Assaisonnez les jarrets, couvrez-les d'eau et faites-les mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres — environ 1 heure ½. Dans un plat à rôtir graissé, mettez le riz chaud (ou les nouilles), puis l'agneau cuit dont les os ont été enlevés. Couvrez de sauce 'barbecue' chaude. Faites cuire environ 30 minutes à four modéré (350° F.). Servez chaud.

Poitrine d'Agneau 'Barbecue'

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 2 heures

2 livres de poitrine d'agneau
1 oignon moyen
½ tasse de sauce chili
¼ cuillerée à thé de poivre rouge
1 cuillerée à soupe de vinaigre
1 tasse d'eau

Coupez l'agneau en quatre morceaux. Assaisonnez. Mettez la viande dans une poêle épaisse. Ajoutez-y l'oignon coupé en tranches, la sauce chili, le poivre, le vinaigre et l'eau. Couvrez. Faites mijoter environ 1 heure ½. Découvrez et continuez la cuisson environ 20 minutes.

Ragoût à l'Ecossaise

Recette pour 6 à 8 portions

Temps de cuisson: 2 heures

- 2 livres d'agneau, dans le jarret ou l'épaule
- 1 cuillerée à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 1 pinte d'eau
- ⅓ tasse d'orge perlé
- 1 oignon
- 2 cuillerées à soupe de persil haché menu
- Haut de 3 branches de céleri
- 2 cuillerées à thé de sel
- 6 pommes de terre moyennes

Coupez la viande en cubes de 2 pouces. Faites-la rissoler dans la graisse chaude, dans une marmite épaisse. Ajoutez l'eau, l'orge, l'oignon coupé en tranches, le persil, le céleri haché menu et l'assaisonnement. Couvrez et continuez la cuisson à petit feu pendant 1 heure ½. Ajoutez les pommes de terre et continuez la cuisson environ ½ heure.

Goulash d'Agneau aux Fèves Rouges

Recette pour 5 portions

Temps de cuisson: 2 heures ¼

- 1 livre d'agneau, cou ou jarret
- Assaisonnement
- Farine
- 2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 tasses de tomates cuites
- 2 tasses de fèves rouges
- 1 piment vert, ou des marinades hachées

Couvrez les fèves d'eau et laissez-les tremper pendant 1 heure. Coupez l'agneau en morceaux de 1 pouce. Assaisonnez-les et roulez-les dans la farine. Faites rissoler lentement dans la graisse chaude. Ajoutez les tomates, les fèves et le piment vert coupé en dés ou un condiment convenable coupé finement. Couvrez et faites cuire lentement pendant 2 heures.

Utilisez les Restes

Agneau Désossé Roulé (Viande du Souper, le 1er jour)

Recette pour 4 portions et restes pour 3 autres repas. (Voir ci-dessous).

Achetez de l'agneau désossé et roulé ou achetez une épaule d'agneau et faites-la désosser et rouler par votre boucher. (Les os serviront à faire le bouillon pour le pâté de viande du lendemain). Pour la cuisson, voir le tableau indicateur pour les viandes à rôtir .... Page 48

Gardez l'agneau cuit dans le réfrigérateur.

UTILISATION DES RESTES D'AGNEAU

Pâté de Viande .... Page 42
Croquettes d'Agneau .... Page 31
Sandwich à l'Agneau .... Page 47

• • •

Pour faire rôtir le gigot, la couronne, l'épaule, et l'agneau désossé roulé, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Rôtir .... Page 48

Pour faire griller les côtelettes, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Griller .... Page 51



Menus pour Une Journée

DÉJEUNER

Jus de Tomate

Saucisse de Porc à la Farine de Maïs (Page 25)

Gelée Acide

Toast

Lait

Café

LUNCH

Sandwich de Pain de Seigle
au Veau en Gelée et Salade de Chou Cru

Pouding au Gâteau Emietté avec Sauce Cossetarde

Lait

SOUPER

Soupe à la Queue de Boeuf avec Légumes (Page 20)

Toast

Marinades Acides

Fèves au Four

Pain Bis

Salade de Fruits

Petits Gâteaux Secs

Veau en Gelée

Recette pour 5 à 6 portions

Temps de cuisson: 2 heures ½

- 1 jarret de veau (1¾ livre)
- 1 livre de jarret de veau coupé en dés
- 1 oignon moyen
- 2 pintes d'eau
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire (facultative)

Coupez l'oignon en dés. Mélangez les ingrédients et faites mijoter le tout 2 heures. Retirez le veau et le jarret. Hachez finement la viande. Passez le bouillon et faites-le réduire à 1 tasse. Ajoutez-y le veau. Pressez fermement dans un moule d'une pinte. Faites refroidir.

Croquettes de Veau

Recette pour 6 croquettes

Temps de cuisson: 15 minutes

- 2 tasses de veau cuit passé au hachoir
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon
- 4 cuillerées à soupe de farine
- 1 tasse de lait frais ou de lait évaporé dilué
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- Chapelure de crackers tamisée
- Saindoux ou shortening mélangé

Faites une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez-y le veau, le sel et l'oignon. Laissez tiédir. Faites-en 6 croquettes. Roulez-les dans la chapelure. Faites chauffer la graisse dans une poêle épaisse et faites-y frire les croquettes. Egouttez-les sur du papier doux froissé. Servez avec des betteraves épicées chaudes ou tout autre condiment acide.

Rognons de Veau Braisés à la Tomate

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 15 minutes

- 3 rognons de veau
- Sel
- Farine
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon
- 1 tasse de tomates cuites

Coupez les rognons en deux dans le sens de la longueur. Enlevez la membrane blanche. Faites-les tremper 15 minutes à l'eau froide. Coupez-les en morceaux de 1 pouce. Assaisonnez. Saupoudrez de farine. Faites revenir l'oignon dans la graisse. Ajoutez les rognons et faites-les cuire avec l'oignon pendant environ 5 minutes. Ajoutez les tomates. Couvrez. Faites mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les rognons soient tendres et la sauce bien liée.

Petits Pâtés de Veau

Recette pour 6 petits pâtés

Temps de cuisson: 20 minutes

- 2 tasses de veau cuit passé au hachoir
- ½ tasse de ketchup
- ½ cuillerée à thé de sel
- 2 tasses de farine tamisée
- 1 cuillerée à thé de sel
- ½ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- Environ 6 cuillerées à soupe d'eau glacée

Mélangez le veau, le ketchup et le sel. Faites une pâte avec la farine, le sel, la graisse et l'eau. Abaissez-la au rouleau en un rectangle de 10 x 15 pouces. Coupez en carrés de 4 pouces de côté. Mettez ⅓ tasse de veau près du centre de chaque carré. Repliez la pâte sur la viande en forme de triangle. Mouillez les bords et pressez-les ensemble avec une fourchette. Placez les pâtés sur une plaque et faites cuire à four chaud (425° F.) environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez chaud ou froid.

Variation: Vous pouvez remplacer le veau par du hachis de corned-beef, du boeuf ou du jambon cuit et passé au hachoir.

Escalopes de Veau Braisées à la Paysanne

Recette pour 4 portions

Temps de cuisson: 30 minutes

- 1 livre de veau dans l'épaule ou une tranche dans le cuisseau de ¼ pouce d'épaisseur ou des escalopes de veau
- Assaisonnement
- Farine
- 3 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé

Coupez le veau en morceaux pour le service. Assaisonnez. Saupoudrez de farine. Faites rissoler dans la graisse chaude. Ajoutez ¼ tasse d'eau. Couvrez et faites cuire doucement de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le veau soit tendre. Si vous le voulez, ajoutez 2 cuillerées à soupe de ketchup avec l'eau.

Fausses Cuisses de Poulet

Recette pour 4 fausses cuisses

Temps de cuisson: 30 minutes

- 1 livre de veau dans le jarret ou la poitrine
- 4 tranches de bacon
- ½ cuillerée à thé de sel
- 1 oeuf, légèrement battu
- Chapelure tamisée
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- Sauce tomate ou sauce brune

Passez le veau et le bacon au hachoir. Ajoutez le sel et l'oeuf. Mélangez. Donnez la forme de cuisses de poulet sur quatre brochettes. Roulez-les dans la chapelure. Faites rissoler dans la graisse chaude. Couvrez. Faites cuire 30 minutes à petit feu. Servez chaud avec une sauce tomate ou une sauce brune.

Ragoût de Veau

Recette pour 6 portions **Temps de cuisson: 2 heures**

- 1½ livre de veau dans l'épaule ou le cou
- Sel, poivre
- Farine
- ¼ tasse de saindoux ou de shortening mélangé
- 2 tasses d'eau
- 6 pommes de terre (moyennes)
- 6 carottes
- 6 oignons
- Assaisonnement

Essuyez le veau avec un linge humide. Coupez-le en portions (environ 6 morceaux). Assaisonnez. Roulez dans la farine. Faites rissoler dans la graisse chaude. Ajoutez environ 2 tasses d'eau. Couvrez et faites cuire 1 heure à petit feu. Epluchez ou grattez les pommes de terre et les carottes; épluchez les oignons; ajoutez-les au veau. Ajoutez plus d'eau pour qu'il y ait 2 tasses de liquide. Couvrez. Continuez la cuisson à petit feu pendant une heure. Retirez la viande et les légumes (gardez-les au chaud) et liez légèrement la sauce. Disposez la viande au milieu du plat à servir. Mettez les légumes tout autour et versez la sauce par-dessus. (Ce mets peut être cuit à four doux dans un plat-casserole et servi à table dans le même plat).

Utilisez les Restes

Poitrine de Veau (Viande du Souper, le 1er jour)

Recette pour 4 portions et restes pour 3 repas (voir ci-dessous). **Temps de cuisson · 2 heures ½**

- 5 livres de poitrine de veau
- 1 livre de chair à saucisse de porc
- 3 tranches de porc salé

Faites retirer l'os pour former une poche. Assaisonnez et remplissez de chair à saucisse. Assemblez les bords avec des brochettes en bois ou en métal. Placez sur la grille d'une rôtissoire découverte. Mettez les tranches de porc salé sur le dessus. Faites rôtir à four modéré (325° F.) en calculant 35 minutes à la livre ou environ 2 heures ¾.

Gardez le veau cuit dans le réfrigérateur.

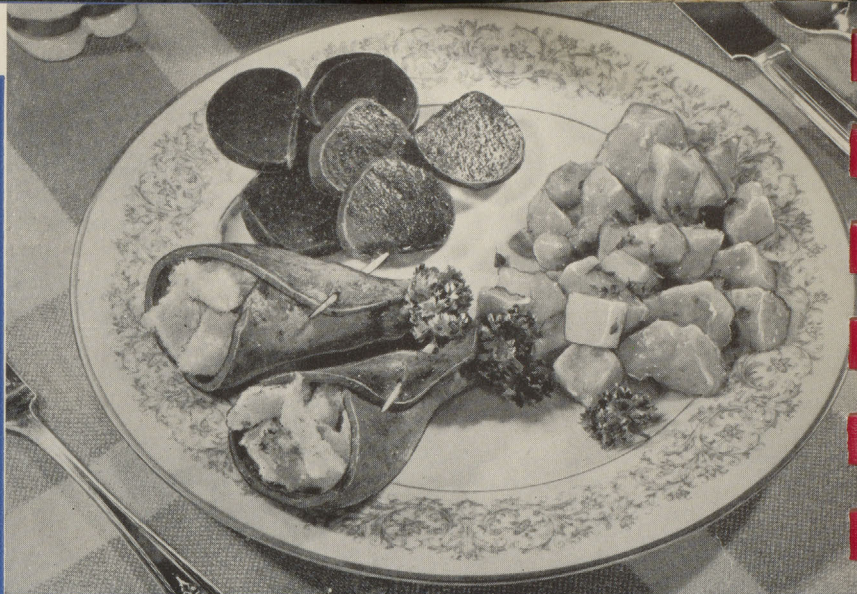
UTILISATION DES RESTES DE VEAU

Petits Pâtés de Veau .... Page 38
Croquettes de Veau .... Page 37
Sandwich au Veau .... Page 47

• • •

Pour faire rôtir un cuisseau, un morceau dans la longe ou dans l'épaule, ou du veau désossé et roulé, voir le Tableau Indicateur pour les Viandes à Rôtir........................Page 48

Le veau ne doit jamais être cuit au gril.



Menus pour Une Journée

DÉJEUNER

Pruneaux — Hachis de Corned-Beef (Page 16)

Oeufs Mollets — Toast — Gelée

Café — Lait

LUNCH

Muffins au Bacon Chaud — Salade de Pommes de Terre

Beurre — Beurre de Pomme — Gélatine Fruitée

Café — Lait

SOUPER

Saucisson de Bologne en Cônes — Pommes de Terre au Gratin

Betteraves au Beurre

Salade Verte Retournée — Pain—Beurre, si vous le désirez

Crème Glacée — Café — Lait

Saucisson de Bologne en Cônes

Recette pour 6 portions — **Temps de cuisson: 15 à 20 minutes**

- 1 livre de saucisson de Bologne
- 3 tasses de chapelure
- ½ cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché menu
- ½ tasse de céleri en dés
- ⅓ tasse de beurre fondu ou de graisse de rôti passée
- ½ tasse d'eau ou de lait évaporé
- 1 tasse de jus de tomate

Pliez des tranches de saucisson de Bologne pour en faire des cônes que vous faites tenir avec des cure-dents. Mélangez la chapelure, le sel, l'oignon et le céleri. Ajoutez la graisse au liquide préalablement chauffé et versez cela sur le mélange. Remplissez les cônes de cette farce, et placez-les dans un plat à rôtir peu profond. Versez le jus de tomate par-dessus le tout. Faites cuire de 15 à 20 minutes à four chaud (400° F.).

VIANDES MÉLANGÉES

Sandwich Fantaisie

Recette pour 1 sandwich — **Temps de cuisson: 5 minutes**

Faites un sandwich avec deux tranches de pain garnies d'une tranche de viande et d'une tranche de fromage. Trempez chaque sandwich dans un mélange fait avec 1 oeuf légèrement battu et ¼ tasse de lait (quantité suffisante pour plusieurs sandwiches). Faites frire doucement à la poêle, dans un petit peu de beurre, de shortening mélangé ou de graisse de rôti passée. Retournez pour faire dorer l'autre côté. Servez immédiatement, avec une salade de chou cru ou une salade de fruits.

Saucisses de Francfort 'Barbecue'

Recette pour 8 saucisses de Francfort — **Temps de cuisson: 8 minutes**

- 1 livre de saucisses de Francfort
- 1 tasse de sauce 'barbecue' (voir page 42)

Mettez les saucisses de Francfort dans la sauce 'barbecue' chaude. Faites chauffer environ 8 minutes. Servez sur des petits pains rôtis ou sur du riz ou du spaghetti chaud.

Escalopes à la Brunswick

Recette pour 4 à 5 portions — **Temps de cuisson: 10 minutes**

Achetez 1 livre de saucisse de foie Brunswick d'un seul morceau. Au moment de l'employer, enlevez-en l'enveloppe et coupez en tranches de ½ pouce d'épaisseur. Passez les tranches dans de la chapelure de crackers, puis dans de l'oeuf battu, et de nouveau dans la chapelure. Faites frire doucement à la poêle dans un peu de graisse chaude. Retournez pour faire dorer les deux côtés. Servez très chaud — avec de la sauce tartare, de la sauce chili ou de la sauce au raifort.

Paupiettes à la Francfort

Recette pour 1 ou 2 paupiettes par personne

Temps de cuisson: 20 à 25 minutes

Fendez en long la saucisse de Francfort. Remplissez la fente d'une tranche de fromage piquant de ¼ pouce d'épaisseur. (Pour varier, vous pouvez employer une sauce relevée, des fruits épicés, de la moutarde ou des marinades.) Enveloppez chaque saucisse, en spirale, avec une tranche entière de bacon, et faites tenir chaque bout avec un cure-dents. Placez-les dans un plat à rôtir, le côté fendu sur le dessus. Faites cuire à four chaud (425° F.). Retournez, s'il le faut, pour que le bacon soit bien cuit.

Salade de Viande

Recette pour 6 portions

Temps de préparation: 25 minutes

2 tasses de viande cuite coupée en dés (boeuf, veau, porc ou agneau)
¼ tasse de vinaigrette
1 tasse de céleri en dés
1 tasse de pomme acide en dés
2 cuillerées à thé de sel
. . . .
Laitue
Sauce à salade

Faites mariner la viande dans la vinaigrette pendant au moins 20 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Faites refroidir. Servez sur de la laitue. Recouvrez de sauce à salade.

Pâté de Viande

Recette pour 6 portions

Temps de cuisson: 30 minutes

2 tasses de boeuf, agneau ou veau coupé en dés
Sel, poivre
2 cuillerées à soupe de farine
2 cuillerées à soupe de saindoux ou de shortening mélangé
2 oignons moyens
1 tasse de pommes de terre cuites coupées en dés
1 tasse de pois cuits
1 tasse de carottes cuites coupées en dés
Pâte à biscuit

Assaisonnez la viande. Saupoudrez-la de farine. Faites-la rissoler dans la graisse chaude, en ajoutant les oignons pour les faire cuire. Ajoutez les autres légumes et de l'eau chaude pour couvrir. Versez dans un plat-casserole profond et large. Chauffez bien. Couvrez le dessus avec de la pâte à biscuit à la poudre à pâte coupée en ronds ou en losanges de ½ pouce d'épaisseur. Faites cuire à four chaud (425° F.) environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Sauce 'Barbecue' Epaisse

Recette pour 1 chopine

Temps de cuisson: 45 minutes

2 oignons moyens
2 cuillerées à soupe de vinaigre
2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire (facultative)
1 cuillerée à soupe de sel
¼ cuillerée à thé de poivre rouge (si vous désirez une sauce relevée)
¾ tasse de ketchup
1 cuillerée à thé de poudre chili
¾ tasse d'eau

Coupez les oignons en filaments. Mélangez tous les ingrédients dans une poêle épaisse. Couvrez et faites mijoter environ 45 minutes.

Cette sauce peut se garder dans un bocal fermé, dans le réfrigérateur, et être employée au fur et à mesure des besoins.

Pain de Viande

Recette pour 12 portions

Temps de cuisson: 1 heure

- 2 livres de boeuf passé au hachoir
- 1 livre de porc passé au hachoir
- ½ tasse de carottes crues passées au hachoir
- ¼ tasse d'oignon haché
- 1 cuillerée à thé de sel
- ⅛ cuillerée à thé de poivre
- 2 tasses de riz cuit ou de chapelure
- 1 tasse de lait crémeux ou de lait évaporé
- 1 oeuf

Mélangez bien tous les ingrédients. Mettez en forme dans un moule à pain graissé. Faites cuire environ 1 heure à four modéré (350° F.). Servez chaud ou froid.

Pâté à la Mexicaine

Recette pour 8 portions

Temps de cuisson: 3 heures

- 1 livre d'épaule de porc en dés
- 1 livre d'épaule de veau en dés
- ⅓ tasse de céleri haché
- 1 à 3 cuillerées à thé de sel
- 3 tranches de bacon gras ou de lard salé
- ½ tasse d'oignon en dés
- 1¼ tasse de farine de maïs
- 1 pinte de bouillon de viande ou de soupe claire
- 1 tasse de tomates cuites
- 1 tasse de blé d'Inde cuit
- 2 oeufs
- 1 cuillerée à thé de poudre chili

Mettez le porc, le veau, le céleri et le sel (la plus petite quantité de sel si vous employez du lard salé) dans une marmite, couvrez d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 2 heures). Faites rissoler le bacon ou le lard salé coupé en dés, et faites cuire l'oignon dans la graisse. Faites cuire la farine de maïs dans le bouillon ou la soupe, en remuant constamment jusqu'à ce que ce soit épais. Mélangez la viande, l'oignon, la farine de maïs cuite, la tomate, le blé d'Inde, les oeufs battus, la poudre chili et les autres assaisonnements que vous désirez. Versez dans un plat-casserole de 4 pintes, graissé. Faites cuire environ 1 heure à four modéré (350° F.). Servez chaud.

Ragoût à la Brunswick

Recette pour 12 portions

Temps de cuisson: 3 heures

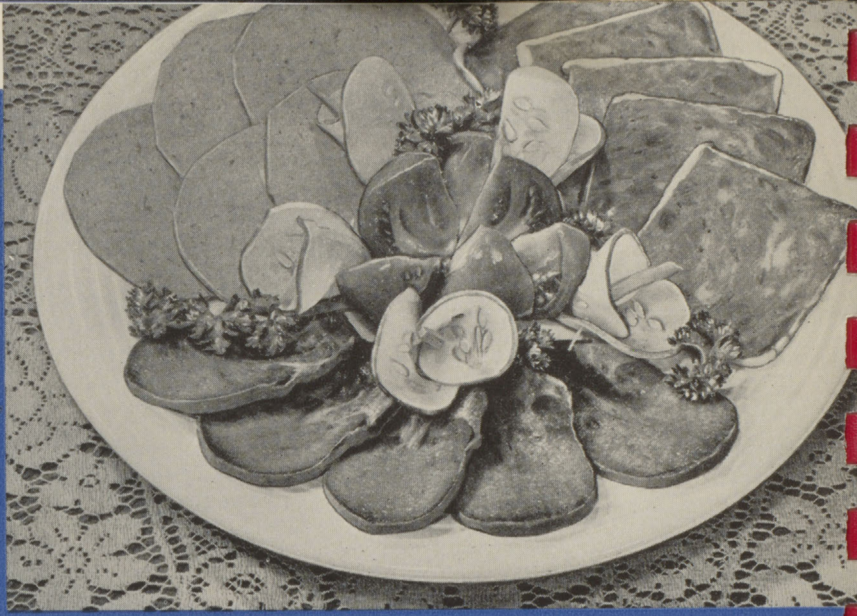
- 1½ livre de porc maigre
- 2 livres de boeuf
- 1 tasse d'oignon en dés
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 2 pintes d'eau

Coupez le porc en dés et faites-le rissoler. Ajoutez-y le boeuf coupé en dés, le sel, l'oignon et l'eau. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit très tendre, environ 2 heures. Ajoutez:

- 2¼ tasses de tomates cuites ou de conserve
- 2¼ tasses de fèves de Lima cuites ou de conserve
- 1 tasse de blé d'Inde cuit ou de conserve
- ½ tasse de gombos cuits, si vous en trouvez, ou de céleri
- 1 cuillerée à thé de sel
- ½ cuillerée à thé de poivre noir
- ⅛ cuillerée à thé de thym
- Pincée de poivre rouge

Faites mijoter doucement de 40 à 50 minutes.

Remarque: Ce ragoût est excellent réchauffé.



Un livre qui traite des viandes ne serait pas complet sans un mot sur le bel assortiment de viandes prêtes-pour-la-table que l'on trouve actuellement. Grâce à leurs saveurs très variées, à leur préparation facile et à leur prix modique, ces viandes sont très recherchées par les ménagères économes.

Comment Acheter les Viandes Prêtes-pour-la-Table

1. Il faut connaître la marque et la rechercher. Vu qu'il y a tant de qualités de viandes prêtes-pour-la-table, il est important de les demander par leur marque pour être sûre d'avoir toujours la même qualité.

2. Apprenez les noms des différents pains de viande afin de pouvoir en recommander lorsque vous en voulez.

3. Choisissez un assortiment de (1)—saveurs, (2)—couleurs, (3)—formes et (4)—consistances, de façon à faire un plat plus attrayant et plus appétissant.

4. Dites de quelle épaisseur vous voulez les tranches. Quand la viande est coupée trop mince, elle perd de sa saveur et de son aspect.

5. Achetez suffisamment de viande froide pour avoir un beau plat bien assorti. Les tranches qui restent sont faciles à utiliser.

Viandes Prêtes-pour-la-Table

Le joli plat illustré est composé de Saucisson de Bologne—Viande à Sandwiches—Langue Cuite—Tranches de Concombres—Sections de Tomates.

Pour faire une garniture de lis avec les concombres: Coupez des tranches de concombres bien minces. Repliez les bords opposés d'une tranche de concombre pour former un lis. Mettez une petite baguette de carotte pour former l'étamine. Pliez une autre tranche de concombre à la base du lis pour former deux pétales. Fixez à l'aide d'un cure-dents. Faites-les raffermir dans de l'eau glacée jusqu'au moment de les employer.

Pour utiliser les restes de Viandes Prêtes-pour-la-Table, nous suggérons de mélanger des viandes froides passées au hachoir avec des oeufs brouillés ou des viandes froides coupées en dés avec des pommes de terre au gratin, une salade de pommes de terre, du spaghetti gratiné au fromage, ou des légumes en casserole.

Gardez les Viandes Prêtes-pour-la-Table dans le réfrigérateur.

VIANDES PRÊTES-POUR-LA-TABLE

Autres Suggestions pour Plats de Viandes Froides:

Pain de Viande avec Macaroni et Fromage—Pain de Jambon Epicé—
Pâté de Foie et Fromage—Céleri Frisé—Radis en Roses—
Oignons Verts

• • •

Jambon genre Charcuterie—Saucisson de Brunswick au Foie—Pain
aux Marinades et au Piment—Boeuf Rôti à la Cocotte—
Pommes d'Api Epicées—Cresson de Fontaine

• • •

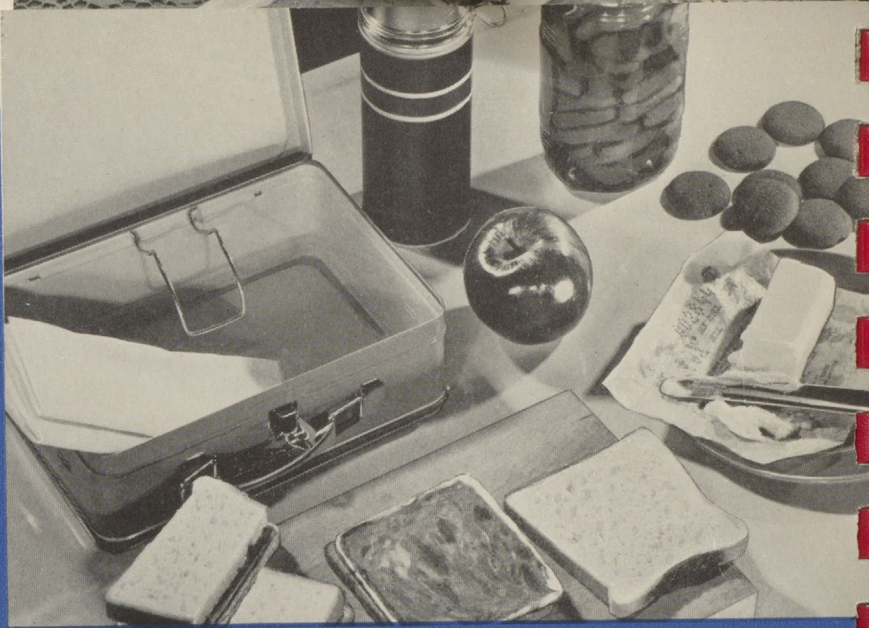
Pâté de Foie et Fromage—Pain de Jambon Epicé—Salami—
Fruits Epicés—Boulettes de Fromage Domestique

• • •

Saucisson de Brunswick au Foie—Saucisson de Bologne—
Pain de Viande de Porc—Betteraves Marinées—
Rondelles d'Oignons

• • •

Pain de Viande Hollandais—Veau en Gelée—Salami—
Salade de Pommes de Terre dans des Nids de Laitue



Que ce soit le père, le fils, la mère ou la fille qui emporte son lunch tous les jours — le problème est toujours le même lorsqu'il s'agit de varier les lunches pour qu'ils soient appétissants.

Ces lunches emballés doivent, naturellement, être tout aussi nourrissants que ceux qui sont préparés pour être mangés à la maison. De plus, il faut avoir soin de choisir des aliments qui conserveront leur attrait pour qu'ils soient aussi appétissants au moment d'être mangés qu'ils l'étaient lorsqu'ils furent emballés. La variété aide aussi à aiguiser l'appétit et à éviter la monotonie. Nous suggérons de préparer une liste d'aliments pour lunch et de n'en répéter aucun jusqu'à ce que tous ceux qui figurent sur la liste aient été employés. Les lunches emballés offrent une occasion excellente d'utiliser les restes. En songeant d'avance à ce que vous mettrez dans la boîte de lunch le lendemain, vous n'aurez pas besoin d'y mettre n'importe quoi à la dernière minute, et la personne qui l'ouvrira aura une surprise agréable.

Les sandwiches forment une partie importante de la plupart des lunches emballés. Pour les gros appétits, employez des grosses tranches de pain et beaucoup de garniture. Pour les appétits plus délicats, coupez le pain plus mince et coupez le sandwich en 3 longueurs.

Enveloppez chaque sandwich dans du papier glacé pour l'empêcher de sécher.

Evitez des garnitures qui détremperont le pain.

Au lieu de laitue dans le sandwich, mettez une section de tête ou un coeur de laitue enveloppé dans du papier glacé. La laitue se fane lorsqu'elle est en contact avec de la sauce à salade.

Mettez les sauces aux fruits et les sauces à salades dans des petits cartons ou des petits pots à couvercle.

"Quelque chose d'acide et quelque chose de doux", et vous avez un contraste intéressant.

Suggestions

pour Repas à Emporter

Sandwiches à la viande, au fromage, au Prem, ou autres garnitures
Fruits (pomme, orange, poire, raisin, etc.)
Sucreries (petits fours, gâteau, bonbons, etc.)
Breuvage (le lait chaud ou froid est recommandé)

COMME SUPPLÉMENT

Oeufs durs, oeufs à la diable, fromage.
Marinades, olives, légumes crus en saison (radis, carottes, navets, tomates, etc.)
Soupe—dans une bouteille thermos ou achetée à la cantine.

REPAS À EMPORTER

Pour la Personne qui fait les Sandwiches:

1. Viande froide en tranches, moutarde ou raifort.
2. Viandes Prêtes-pour-la-Table en tranches (Pages 44, 45).
3. Viande cuite passée au hachoir, ou fromage, marinades, sauce à salade.
4. Beurre d'arachides et bacon croquant ou gelée.
5. Oeuf dur haché, viande hachée, et sauce à salade.
6. Langue fumée cuite passée au hachoir, oignon haché menu, sauce à salade.
7. Fromage au piment rouge à étaler, boeuf séché, marinades.

Sandwiches pour le Lunch à la Maison

8. Fèves au four chaudes sur des rôties de pain complet, recouvertes de tranches de lard salé minces et bien rissolées ou de saucisses fendues.
9. Foie passé au hachoir et rissolé, bacon en dés bien croquant, humectés de ketchup et servis sur canapés.
10. Veau rôti en tranches, tomates en tranches et sauce à salade sur toast.
11. Agneau rôti en tranches et gelée de menthe sur une tranche de pain frite.
12. Hamburger au gril, fromage canadien râpé, sur des petits pains coupés en deux et grillés.
13. Saucisse de Brunswick coupée en tranches et rissolée à la poêle, tranches d'oignon dorées, sauce chili, sur toast.
14. Tranches de porc fumé dans l'épaule rissolées, avec compote de pommes, sur toast.

Tableau Indicateur pour les

VIANDES À RÔTIR

Tous les rôtis doivent être placés sur la grille d'une rôtissoire découverte, le côté gras sur le dessus, et cuits à four plutôt doux (325° F.). Ne mettez pas d'eau. Un thermomètre à viande est le seul moyen de savoir si la viande est cuite. Le temps donné en minutes par livre est seulement un guide. La grosseur et la forme du rôti, la graisse qui le recouvre, et sa température au moment d'être mis au four influent sur le temps de sa cuisson. Pour les rôtis désossés et roulés, augmentez le temps de cuisson de 5 à 10 minutes à la livre.

Les minutes approximatives à la livre et le temps total indiqués sur le tableau ci-dessous sont basés sur de la viande fraîche sortant du réfrigérateur; le tableau pour le porc salé et fumé, qui se trouve à la page ci-contre, est basé sur de la viande qui est restée à la température de la pièce, c'est-à-dire environ 70° F.

Le Thermomètre pour Rôtis de Viande est vendu avec son mode d'emploi. Assurez-vous que l'ampoule du thermomètre soit au centre de la partie la plus épaisse du rôti, sans toucher à l'os, durant toute la période de cuisson.

Gardez toutes les viandes fraîches et les viandes cuites dans le réfrigérateur.

Viande Fraîche

Température du four: 325° F.—(plutôt doux)	Minutes à la livre 3 à 5 livres	Temps total normal	Minutes à la livre 6 à 8 livres	Temps total normal	Température interne (Thermomètre à viande)
BOEUF Premium Swift					
Rôti dans les Côtes— saignant	26 min.	1 h. ¾	22 min.	2 h. ½	140° F.
à point	30 min.	2 heures	26 min.	3 heures	160° F.
bien cuit	35 min.	2 h. 20	33 min.	3 h. ¾	170° F.
Côtes Roulées—calculez 5 à 10 min. de plus à la livre.					
PORC					
Jambon	45 à 50 min.	3 heures	40 min.	4 h. ½	185° F.
Côtes et Echine	35 à 40 min.	2 h. 40	35 min.	4 heures	185° F.
Epaule	40 min.	3 heures	35 min.	4 heures	185° F.
Gros bout de l'épaule	50 à 55 min.	3 h. ½	....	....	185° F.
AGNEAU Premium Swift					
Gigot—saignant	35 min.	2 h. ¼	30 min.	3 h. ½	175° F.
à point	40 min.	2 h. ¾	35 min.	4 heures	182° F.
Couronne—bien cuite	45 min.	3 heures	....	....	182° F.
Epaule—bien cuite	35 min.	2 h. ¼	....	....	182° F.
Désossé, Roulé—bien cuit	40 min.	3 heures	....	....	182° F.
VEAU Premium Swift					
Cuisseau	35 à 40 min.	2 h. ¾	30 min.	3 h. ½	180° F.
Longe	35 min.	2 h. ¼	30 min.	3 h. ½	180° F.
Epaule	40 min.	2 h. ¾	35 min.	4 heures	180° F.
Epaule désossée, et roulée	45 min.	3 heures	40 min.	4 h. ½	180° F.

Porc Salé et Fumé

Température du four: 325° F.—(plutôt doux)

Laissez le porc fumé dans la cuisine pendant quelque temps ou calculez 5 à 10 minutes de plus à la livre pour la cuisson.

Au temps de la cuisson du porc fumé, ajoutez environ 15 minutes pour le glacer à four chaud (400° F.) ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 162° F.

Jambon Premium Swift	Minutes à la livre	Temps total normal	Température interne
15 livres et plus	15 min.	3 h. ¾	150° F.
12 à 15 livres	16-17 min.	3 h. 20	150° F.
10 à 12 livres	18 min.	3 h. ¼	150° F.
Demi-jambons—6 à 8 livres	22 min.	2 h. ½	150° F.

'Circle S Picnic' (épaule)	Minutes à la livre	Temps total normal	Température interne
5 livres	30 min.	env. 3 heures	170° F.
8 livres	25 min.	3 h. ¼	170° F.

REMARQUE: Quand vous faites réchauffer du jambon cuit, ou toute autre viande, faites-le à four plutôt doux (325° F.) et à la température interne de 130° F. indiquée par un thermomètre à viande.

Volaille

Température du four: 325° F.—(plutôt doux)

Si la volaille vient d'être sortie du réfrigérateur, augmentez le temps de cuisson d'environ 30 minutes.

Thermomètre pour Rôtis de Viande: Placez l'ampoule entre la cuisse et le corps, sans toucher l'os. Faites rôtir à une température interne de 190° F.

Poulets Premium Swift

poids, farci, 4 livres—2 h. ½ ou 35 minutes à la livre.
poids, farci, 6 livres—3 heures ou 30 minutes à la livre.

Dindes Premium Swift

poids, farcie, 8 livres—2 h. ½ ou 18 minutes à la livre.
poids, farcie, 12 livres—3 heures ou 15 minutes à la livre.
poids, farcie, 14 livres—3 h. ¼ ou 14 minutes à la livre.
poids, farcie, 16 livres—3 h. ½ ou 13 minutes à la livre.
poids, farcie, 18 livres—4 heures ou 13 minutes à la livre.
poids, farcie, 20 livres—4 h. ½ ou 13 minutes à la livre.

Poule 'Golden West' Swift

Pour ragoût, etc.—faites mijoter doucement de 2 à 3 heures (jusqu'à ce que la viande soit tendre).

Canard

poids, farci, 5 livres—2 h. ½ ou 30 minutes à la livre.

Tableau Indicateur pour les

VIANDES À GRILLER

I. *Morceaux à Griller:*

Boeuf—Tous les genres de Biftecks et le Boeuf haché en petits pâtés.

Agneau—Filet, Côtelettes dans le Filet ou l'Epaule, et Agneau haché en petits pâtés.

Porc Fumé—Jambon Premium Swift, Jambon Premium Swift genre 'Quick-Serve', (Cuit, prêt à manger). Jambon 'Picnic' prêt-à-manger, et Bacon Premium Swift.

Volaille—Poulets de 1 à 2 livres.

Viandes Diverses—Foie de Veau ou d'Agneau, Rognons de Veau ou d'Agneau, Ris de Veau ou d'Agneau.

REMARQUE: Le porc et le veau frais ne doivent pas être grillés. Braisez les côtelettes de porc, ainsi que les côtelettes et les escalopes de veau.

II. *Méthode:*

a. Faites chauffer le gril au préalable. Lisez les instructions qui sont fournies avec votre poêle concernant certains ajustements mécaniques à faire pour obtenir les meilleurs résultats.

b. Ayez des biftecks ou des côtelettes de 1 à 3 pouces d'épaisseur. Les biftecks de moins de 1 pouce d'épaisseur doivent être grillés à la poêle.

c. Fendez le bord du gras en plusieurs endroits pour empêcher la viande de se recroqueviller. Placez les biftecks ou les côtelettes sur le gril de façon à ce que le dessus de la viande soit à une distance de 3 à 5 pouces de la source de chaleur. Pour calculer le temps de la cuisson au gril, voyez le tableau indicateur pour les viandes à griller.

Mettez la viande sur un plat chaud. Assaisonnez et servez immédiatement.

Biftecks

	Epaisseur	
Pour des biftecks saignants de	1 pouce	faites griller 6 min. de chaque côté
Pour des biftecks à point de	1 pouce	faites griller 7 min. de chaque côté
Pour des biftecks bien cuits de	1 pouce	faites griller 8 min. de chaque côté
Pour des biftecks saignants de	1½ pouce	faites griller 10 min. de chaque côté
Pour des biftecks à point de	1½ pouce	faites griller 12 min. de chaque côté
Pour des biftecks bien cuits de	1½ pouce	faites griller 13 min. de chaque côté
Pour des biftecks saignants de	2 pouces	faites griller 18 min. de chaque côté
Pour des biftecks à point de	2 pouces	faites griller 20 min. de chaque côté
Pour des biftecks bien cuits de	2 pouces	faites griller 22 min. de chaque côté

Températures internes: saignant, 140° F.; à point, 160° F.; bien cuit, 170° F.

Côtelettes d'Agneau

A point	1 pouce d'épaisseur	7 min. de chaque côté
Bien cuites	1 pouce d'épaisseur	8 min. de chaque côté
A point	1½ pouce d'épaisseur	10 min. de chaque côté
Bien cuites	1½ pouce d'épaisseur	12 min. de chaque côté
A point	2 pouces d'épaisseur	18 min. de chaque côté
Bien cuites	2 pouces d'épaisseur	20 min. de chaque côté

Températures internes: à point, 175° F.; bien cuites, 182° F.

Porc Fumé

Tranches de Jambon Premium Swift:		
	tranches de 1 pouce d'épaisseur	10 min. de chaque côté
Jambon Premium Swift Genre 'Quick-Serve' (cuit, prêt à manger) ou Jambon 'Picnic' Swift Prêt-à-Manger		
	tranches de 1 pouce d'épaisseur	5 min. de chaque côté
Bacon Premium Swift en Tranches:		3 min. de chaque côté

Jeunes Poulets

1 à 2 livres

Coupez-les en deux ou en quatre et badigeonnez les morceaux de graisse fondue. Placez-les sur le gril, le côté creux en-dessous. Faites griller de 10 à 15 minutes, retournez, badigeonnez de graisse fondue, et continuez de faire griller, le côté chair en-dessous (de 15 à 20 minutes). Assaisonnez. Servez bien cuit.

Viandes Diverses

Foie de Veau ou d'Agneau

Coupez en tranches et badigeonnez bien de beurre fondu. Faites griller les tranches de foie de ½ pouce d'épaisseur de 15 à 20 minutes, en les retournant une fois.

Rognons de Veau ou d'Agneau

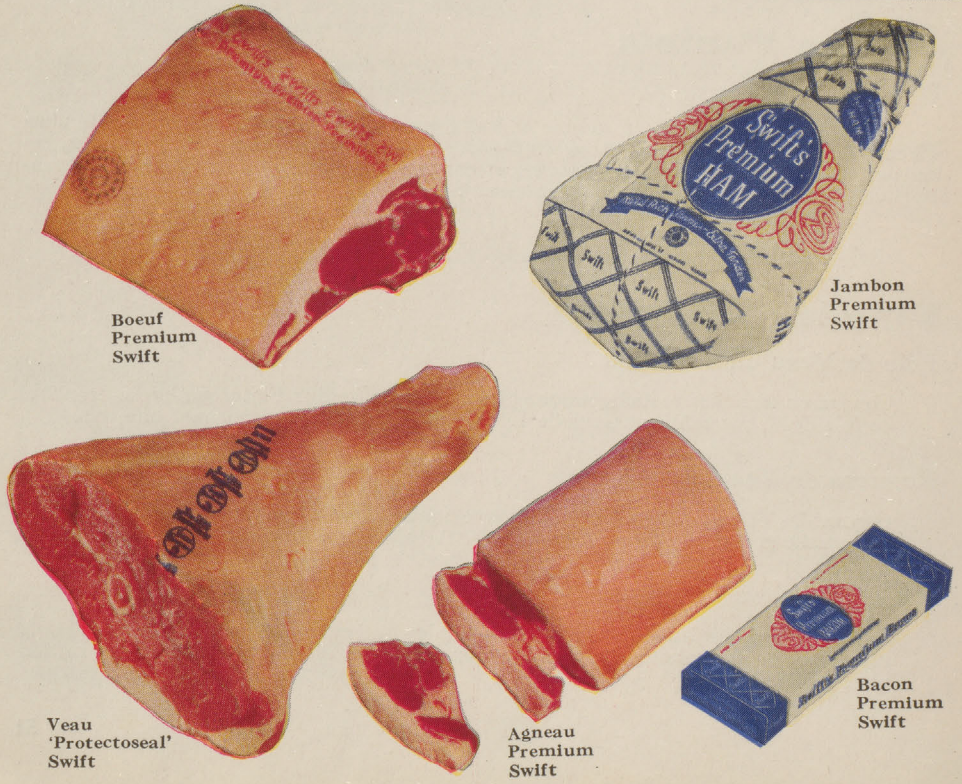
Ouvrez-les et badigeonnez-les de beurre fondu. Faites griller de 10 à 15 minutes suivant la grosseur. Retournez une fois. Assaisonnez. Servez bien cuits.

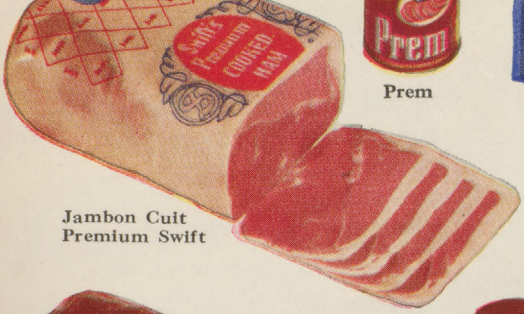
Ris de Veau ou d'Agneau

Faites-les bouillir à demi puis badigeonnez-les de beurre fondu. Faites-les griller en morceaux ou en tranches de 1 pouce d'épaisseur de 10 à 15 minutes, en les retournant une fois.

Apprenez à connaître ces produits

Nous espérons que vous devez déjà connaître les bons produits de la Swift Canadian Co. La marque Swift qu'ils portent est connue dans tout le pays depuis près d'un demi-siècle. Chacun d'eux représente tout ce que les recherches et les soins assidus peuvent produire de mieux. Quand vous voyez la marque Swift sur un morceau de viande ou le nom Swift sur un paquet, c'est une garantie de qualité et une garantie que vous vous régalerez. Allez chez le marchand qui vous fournit les produits Swift et demandez ces produits par leur nom et par leur marque.





Jambon Cuit
Premium Swift



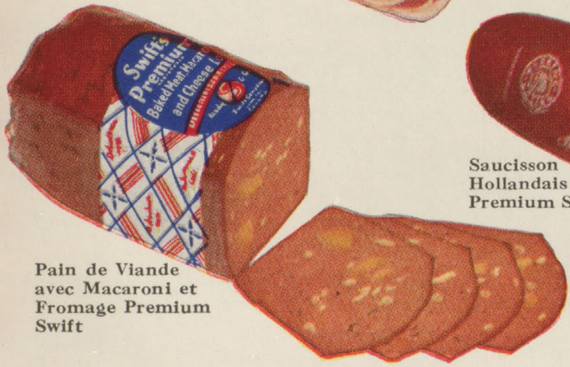
Prem



Saucisses
de Francfort
Premium
Swift



Saucisses
Brookfield
Swift



Pain de Viande
avec Macaroni et
Fromage Premium
Swift



Saucisson
Hollandais
Premium Swift



Volaille
Premium
Swift



Oeufs Brookfield Swift



Oeufs Déshydratés
Brookfield Swift



Beurre
Brookfield
Swift



Saindoux Silverleaf Swift



Shortening Bijou Swift



Fromage Brookfield Swift

Table de Cuisson

5 Minutes

PAGE

Croquettes d'Agneau 31
Sandwich Fantaisie (Viande Prête-pour-la-Table) 41

8 Minutes

Hamburger de Luxe 15
Saucisses de Francfort 'Barbecue' 41

10 Minutes

Escalopes à la Brunswick 41
Hachis d'Agneau 31
Hachis de Foie de Porc 23

15 Minutes

Agneau à la Russe 32
Boeuf Créole au Riz ou au Spaghetti 15
Boeuf pour le Déjeuner (Boeuf séché) 16
Croquettes de Veau 37
Foie Soufflé 16
Hachis de Corned-Beef 16
Rognons de Veau Braisés à la Tomate 37

15-20 Minutes

Saucisson de Bologne en Cônes 41

20 Minutes

Petits Pâtés de Veau 38
Porc Salé à la Sauce Crème 23
Souper à la Paysanne (Saucisse Fumée) 24

20-25 Minutes

Paupiettes à la Francfort 42

25 Minutes

Porc Salé à la Farine de Maïs 24
Rouleau de Jambon 24
Salade de Viande 42

30 Minutes

Bifteck Frit à la Paysanne 16
Escalopes de Veau Braisées à la Paysanne 38
Fausses Cuisses de Poulet 38
Foie de Porc avec Fèves de Lima et Sauce Espagnole 25
Pâté de Viande 42
Petits Pâtés de Foie de Porc et Bacon 25
Rouleau au Boeuf à la Méridionale 15
Saucisses de Porc à la Farine de Maïs 25

40 Minutes

Côtelettes de Porc Braisées avec Pruneaux 23
Saucisse à la Créole 25

45 Minutes

Petites Côtes d'Agneau à la Sauce Orange 32
Porc et Nouilles 26
Sauce 'Barbecue' Epaisse 42

50 Minutes

Porc en Casserole à la Créole 26

1 Heure

PAGE

Chop-Suey au Porc 26
Pain de Viande (Boeuf et Porc) 45
Porc à l'Espagnole 27
Tourtière de Porc aux Patates Sucrés 27

1 Heure ¼

Boeuf en Casserole 17
Côtelettes de Porc à l'Espagnole 27
Curry d'Agneau 32
Pain de Viande à la Mode de l'Ouest 17

1 Heure ½

Agneau à l'Espagnole 34
Agneau à l'Indienne 33
Agneau Farci à la Saucisse 34
Agneau Relevé 33
Bifteck dans le Flanchet, Farci et Cuit au Four 17
Coeurs d'Agneau Glacés 33
Foie Braisé avec Légumes 18
Pain d'Agneau 33

1 ½-2 Heures

Plat-de-Côtes 'Barbecue' 18
Plat-de-Côtes Braisé avec Légumes 19

2 Heures

Côtes Découvertes 'Barbecue' 27
Côtes Découvertes Farcies Cuites au Four 28
Jarrets d'Agneau 'Barbecue' 34
Jarrets d'Agneau Braisés 31
Poitrine d'Agneau 'Barbecue' 34
Porc 'à la Jeannette' 28
Ragoût à l'Ecossaise (Agneau) 35
Ragoût de Flanchet à la Mexicaine 19
Ragoût de Jarret de Boeuf 18
Ragoût de Rognons 19
Ragoût de Veau 39

2 Heures ¼

Goulash d'Agneau aux Fèves Rouges 35

2 Heures ½

Boeuf Braisé 21
Jarrets de Porc à la Choucroute ou au Chou 28
Poitrine de Veau Farcie 39
Veau en Gelée 37

2 ½-3 Heures

Bifteck à la Suisse 20

3 Heures

Bréchet de Boeuf Braisé 20
Pâté à la Mexicaine (Porc et Veau en Dés) 43
Ragoût à la Brunswick (Porc et Boeuf) 43
Soupe aux Pois Cassés (Os de Jambon) 28
Soupe à la Queue-de-Boeuf (Ox-Tail) 20

3-3 ½ Heures

Boeuf Braisé Epicé 21

3 ½ Heures

Jambonneau aux Fèves 29

FEUILLE DE COMMANDE

Maintenant **VOUS POUVEZ COMMANDER UNE PROVISION SUFFISANTE POUR UN AN de Tableaux de Vérification des Aliments Convenables, tels que décrits aux pages 6 et 7 de ce livre — pour la somme modique de 10c la série.** Inscrivez simplement, ci-dessous, vos nom et adresse, déchirez cette page du livre et envoyez-la avec 10 sous en espèces (pas de timbres, s.v.p) pour couvrir les frais d'emballage et d'envoi, à: **Martha Logan, Department ML, Swift Canadian Company Limited, Toronto, Ont.** Chaque série suffit pour un an.

VOTRE NOM____________________________________

LE NOM DE VOTRE RUE____________________________

VILLE____________________ PROVINCE________________

DES SÉRIES SUPPLÉMENTAIRES SONT MAINTENANT DISPONIBLES pour les amies, les mères, les filles. Envoyez simplement 10 sous en espèces avec cette page pour chaque série que vous désirez, et nous ferons parvenir les séries directement aux personnes dont vous inscrirez les noms et adresses ci-dessous.

NOM____

RUE____

VILLE____________________ PROVINCE________________

NOM____

RUE____

VILLE____________________ PROVINCE________________

NOM____

RUE____

VILLE____________________ PROVINCE________________

Voyez l'autre Offre au Verso

FEUILLE DE COMMANDE

D'Autres Exemplaires de ce Livre Intitulé

"VIANDES"

peuvent être envoyés directement à votre mère, à votre fille, à vos amies. Déchirez simplement cette page, inscrivez les noms et adresses des personnes à qui vous désirez que nous envoyions ce livre et joignez 10 sous en espèces (pas de timbres, s.v.p) pour chaque exemplaire désiré. Adressez votre demande et votre argent à:

Martha Logan, Dept. ML, Swift Canadian Co. Limited, Toronto, Ont.

VOTRE NOM ____________________

LE NOM DE VOTRE RUE ____________________

VILLE ____________________ PROVINCE ____________________

ENVOYEZ DES LIVRES À

NOM ____________________

RUE ____________________

VILLE ____________________ PROVINCE ____________________

NOM ____________________

RUE ____________________

VILLE ____________________ PROVINCE ____________________

NOM ____________________

RUE ____________________

VILLE ____________________ PROVINCE ____________________

Voyez l'autre Offre au Verso

Tables de Viandes

Boeuf

PAGE

Bifteck Frit à la Paysanne 16
Boeuf pour le Déjeuner 16
Braisé, Boeuf 21
Braisé Epicé, Boeuf 21
Bréchet de Boeuf Braisé 20
Casserole, Boeuf en 17
Corned-Beef, Hachis de 16
Créole avec Riz ou Spaghetti, Boeuf à la 15
Flanchet Farci et Cuit au Four, Bifteck dans le 17
Foie Braisé, avec Légumes 18

PAGE

Foie Soufflé 16
Hamburger de Luxe 15
Jarret, Ragoût de 18
Mexicaine, Ragoût de Flanchet à la 19
Pain de Viande à la Mode de l'Ouest 17
Plat-de-Côtes 'Barbecue' 18
Plat-de-Côtes Braisé avec Légumes 19
Queue-de-Boeuf, Soupe à la 20
Ragoût de Jarret 19
Rognons, Ragoût de 19
Rouleau au Boeuf à la Méridionale 15
Suisse, Bifteck à la 20

Porc

Casserole, à la Créole, Porc en 26
Chop-Suey au Porc 26
Côtelettes dans l'Epaule, à l'Espagnole 27
Côtelettes de Porc Braisées avec Pruneaux 23
Côtes Découvertes Farcies et Cuites au Four 28
Côtes Découvertes 'Barbecue' 27
Créole, Saucisse à la 25
Espagnole, Porc à l' 27
Farine de Maïs, Porc Salé à la 24
Foie Braisé, avec Légumes 18
Foie de Porc et Bacon, Petits Pâtés de 25
Foie de Porc avec Fèves de Lima et Sauce Espagnole 25
Hachis de Foie de Porc 23
Jambonneau aux Fèves 29
Jarrets de Porc avec Choucroute ou Chou 28
Nouilles, Porc et 26
Pois Cassés, Soupe aux 28
Porc 'à la Jeannette' 28
Rouleau de Jambon 24
Sauce Crème, Porc Salé à la 23
Saucisse à la Créole 25
Saucisse de Porc à la Farine de Maïs 25
Souper à la Paysanne 24
Tourtière de Porc aux Patates Sucrées 25

Agneau

Agneau à l'Indienne 33
Coeurs d'Agneau Glacés 33
Croquettes d'Agneau 31
Curry d'Agneau 32
Ecossaise, Ragoût à l' 35
Espagnole, Agneau à l' 34
Farci à la Saucisse, Agneau 34
Foie Soufflé 16
Goulash d'Agneau aux Fèves Rouges 35
Hachis d'Agneau 31
Jarrets d'Agneau 'Barbecue' 34
Jarrets d'Agneau Braisés 31
Pain d'Agneau 33
Petites Côtes d'Agneau à la Sauce Orange 32
Poitrine d'Agneau 'Barbecue' 34
Relevé, Agneau 33
Russe, Agneau à la 32

Veau

Croquettes de Veau 37
Escalopes de Veau Braisées 38
Fausses Cuisses de Poulet 38
Gelée, Veau en 37
Petits Pâtés de Veau 38
Poitrine de Veau Farcie 39
Poulet, Fausses Cuisses de 38
Ragoût de Veau 39
Rognons de Veau Braisés à la Tomate 37

Viandes Mélangées

Escalopes à la Brunswick 41
Pain de Viande 43
Pâté à la Mexicaine 43
Pâté de Viande 42
Paupiettes à la Francfort 42
Salade de Viande 42
Sandwich Fantaisie 41
Sauce 'Barbecue' Epaisse 42
Saucisson de Bologne en Cônes 41
Saucisse de Francfort 'Barbecue' 41
Ragoût à la Brunswick 45

Viandes et Volaille à Rôtir 48
Viandes et Volaille à Griller 50
Viandes à Braiser ou à Cuire à l'Eau 13

UN MANUEL
POUR LA CUISSON DES VIANDES

Par *Martha Logan*

